அருகம்புல் எலுமிச்சை இயற்கை வைத்தியம்

மூலிகை வைத்தியர்
இராமதாஸர்

உ

அருகம்புல், எலுமிச்சை இயற்கை வைத்தியம்

மூலிகை வைத்தியர்

இராமதாஸர்



நர்மதா பதிப்பகம்

நல்ல நூல் வெளியீட்டாளர்கள்

16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார்

தியாகராய நகர், சென்னை-600 017

□ Arugambul, Elumichai Iyarkai Vaithiam—The Efficacy of Bermuda Grass & Lime Fruit — a guide for home remedies - in Tamil by Ramadasar © □ First Edition : October 1995 □ Published by : T. S. Raama -lingam, Narmadha Pathipagam, Madras - 600 017 □

ROHINI OFFSET PRINTERS , Madras - 600 014. Ph. : 8523553

N 426.

PRICE Rs. 15/-

பொருளடக்கம்

எலுமிச்சை மருத்துவம்

□□□

௨

அருகம்புல் மருத்துவம்

பல்வேறு வகையான மூலிகைகள் இறைவன் வழி பாட்டுச் சாதனங்களில் சிறப்பிடம் பெற்றுத் திகழு கின்றன.

துளசி, வில்வ இலை, வேப்பிலை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இந்தப் பட்டியலில் மகத்துவம் மிக்க இடத்தைப் பெறுகிறது அருகம்புல்!

சகல வினைகளையும் தீர்க்கும் முழுமுதற் கடவு ளாக விளங்கும் விநாயகப் பெருமானின் வழிபாட்டில் அருகம் புல்லுக்குச் சிறப்பிடம் உண்டு.

மனமுவந்த நல்வாழ்த்துக்களை பிறருக்குத் தெரி விக்கும் போது அருகம்புல்லை முன்னிறுத்தி வாழ்த்து வது தமிழ் மக்களின் மரபு வழி வந்த பண்பு.

'ஆல் போல் தழைத்து அருகு போல் வேரோடி நல்வாழ்வு வாழ்க' என்பது வாழ்த்து மொழி.

ஆலமரம் எந்த நிலையிலும், எந்தக் காலத்திலும் பசுமையாகக் காட்சி தரும். நீர்வளம் குறைந்து பிற

தாவரங்கள் பட்டுப் போகும் காலத்தில் கூட அரச மரத்தின் செழுமை மாறுவதில்லை.

இதே போன்று எந்த நிலையிலும் எந்தக் காலத்திலும் அழிவுக்கு அப்பால் தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் அருகம்புல்லுக்கு உண்டு.

கோடை நாளில் அல்லது மழை வளம் குன்றிய காலத்தில் அருகம்புல் வற்றி உலர்ந்துவிட்டது போல் மேலோட்டமாகத் தெரியும். ஆனால் அதனுடைய வேர் எந்தவிதப் பாதிப்பும் இன்றி அடக்கமாக உயிரோடு இருக்கும்.

சிறு தூறல் விழுந்தாலும் இரண்டொரு நாளில் அருகம்புல் துளிர்த்துத் தளிர்த்து தலையெடுத்து பசுமையோடு காட்சி தரும்.

இந்த மகத்துவங்களை மனத்தில் கொண்டுதான் அரசையும் அருகையும் இணைத்து வாழ்த்துகிறார்கள்.

தெய்வீக மூலிகையான அருகம்புல் இல்லாத இடமே இல்லை எனக் கூறுமளவுக்கு எங்கும் காணப்படுகிறது.

கண்களுக்குத் தென்படாத நிலையிலும் அடக்கமாக வேரோடி தலைமறைவாக இது உள்ளது. ஆகவே கண்களால் பார்க்க முடியவில்லை என்பதனாலேயே அங்கே அருகம்புல் இல்லை என தீர்மானித்துவிடக் கூடாது.

அருகம்புல்லின் மருத்துவப் பயன்களுக்கு எல்லையே கிடையாது. அருகம்புல்லால் குணமாக்க முடியாத நோயே இல்லை என மருத்துவப் பழம் பெரும் நூல்கள் செப்புகின்றன

பின் வரும் மருத்துவப் பாடலைக் கவனியுங்கள்.

"அருகம்புல் வாத பித்த ஐயமோ பீளை
சிறுக வனுக்கு மின்னஞ் செப்பிலறிவு தரும்
கண்ணோயொடு தலை நோய் கண் புகையிரத்த பித்த
முண்ணோ யொழிக்கும்முறை."

அருகின் பொதுப் பயன்

வாத, பித்த, ஐயம் (கபம்) எனப்படும் திரிதோஷங்களை எந்த நிலையிலும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் அருகம் புல்லுக்கு உண்டு.

சிரசு தொடர்பான சிக்கலான பிணிகளுக்கும் அரு மருந்தாக அருகு விளங்குகிறது.

கண்கள் தொடர்பான எல்லாவிதமான கடுமையான கோளாறுகளையும் நிச்சயமாக நீக்கி நலமாக்கும் சக்தியை அருகம்புல் பெற்றிருக்கிறது.

இரத்தத்தில் தோன்றக் கூடிய பல கோளாறுகளை குறிப்பாக இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிப்பதை தவிர்த்து இரத்தம் தூய்மையும் வளமும் பெற அருகு உதவுகிறது.

நரம்பு மண்டலச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்து நரம்புகளுக்கு வலிமை யேற்றும் வல்லமை அருகம் புல்லுக்கு உண்டு.

மூளையின் செயற்பாட்டை என்றும் சீராகவும் சரியாகவும் வைத்திருக்க அருகு உதவுகிறது.

நல்ல நினைவாற்றலை வளர்க்கவும் இது பயன் படுகிறது.

கடுமையான மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொண்டதன் விளைவாக உடலின் எதிர்மாறான விளைவுகளை துரிதமாக அகற்றி உடலை இது இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது.

நமது முன்னோர்களான மருத்துவ மேதைகள் அருகம்புல் சாற்றைத் தனியாகவும், வேறு துணை மருந்துகளுடன் சேர்த்தோ பயன்படுத்தி மிகக் கடுமையான கொடுமையான பிணிகளையும் குணமாக்கி வந்தனர் என்று தெரிகிறது.

அருகம் புல்லின் மகிமையை சமீப காலமாக மேலை நாடுகளிலும் சிலவற்றில் அருகம்புல்லின் வேரை அடிப்படையாகக் கொண்டு இருமல் மருந்துகளைத் தயாரிக்கிறார்கள் என்று அண்மையில் வெளியான பத்திரிகைச் செய்திகள் விளம்பரப்படுத்துகின்றன.

இனி அருகம்புல்லின் மருத்துவ பயன்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

அருகம்புல் சாறு

இரைப்பைப் புண், குடல் புண், நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று உப்புசம், வயிற்று இரைச்சல், மலச்சிக்கல், குடல் தொடர்புடைய கோளாறுகள் போன்ற குறைபாடுகளை அருகம்புல் சாறு அகற்றிவிடும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லைச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து குறுக அரிந்து அம்மியில் வைத்தோ மிக்ஸியிலிட்டோ விழுதாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த விழுதை 100 மில்லி காய்ச்சிய பசுவின் பாலில் இட்டு கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சாற்றை அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டு வர நல்ல குணம் தெரியும்.

இரைப்பைப் புண், குடற்புண் போன்றவை நீடித்து கடுமையான பாதிப்புகளைத் தந்தால் மேற்கொண்டு அருகம்புல் சாற்றை தொடர்ந்து பதினைந்து நாட்கள் முதல் ஒரு மாதம் வரை உட்கொள்ள முழுமையான குணம் அடைய முடியும்.

கடுமையான இரைப்பைப் புண்-குடல்புண் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து அருகம்புல் சாறு அருந்தும் சமயம் சில பத்திய நடைமுறைகளைக் கையாள வேண்டியது முக்கியம்.

இரைப்பை குடற்புண் உள்ளவர்கள் எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள், அதிக காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் அடிப்படையில் தயார் செய்யப்பட்ட பூரி, வடை, பொங்கல் போன்ற உணவு வகைகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நோய் பூரணமாக குணமாகும்வரை நன்கு குழைய வெந்த சோற்றில் புளிப்பு இல்லாத மோர் அல்லது பால் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம்.

குழம்பு, ரசம் போன்றவற்றை உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் காரம் இல்லாமலும் தாளிக்காமலும் இவற்றைத் தயார் செய்து உண்ணலாம்.

இத்தகைய கோளாறு உள்ளவர்கள் காலையில் வயிறு நிறைய சிற்றுண்டி அருந்துவதற்கு பதில் உப்பிட்ட நொய் கஞ்சியை மட்டும் உட்கொள்ளச் சிறந்தது.

தீவிரமான அல்சர் குறைபாடு உள்ளவர்கள் நோய் குணமாகுமட்டும் கெட்டியான உணவை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து வறுத்து பொடித்த கோதுமையைக் கொண்டு தயார்க்கப்பட்ட கஞ்சி, கேழ்வரகுக் கஞ்சி, வறுத்த புழுங்கல் அரிசிக்கஞ்சி போன்ற ஏதாவது ஒன்றுடன் புளிக்காத மோர் கலந்து அரை வயிறாக உட்கொள்ளலாம்.

வெள்ளை வெட்டை மதுமேகம்

அருகம்புல்லின் மருத்துவ பக்குவத்தின் மூலம் வெள்ளை, வெட்டை, மதுமேகம், தந்தி மேகம் போன்ற பாலியல் தொடர்புடைய பிணிகளையும் குணமாக்கிக் கொள்ள இயலும்.

இதற்கு அருகம் புல்லைக் கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவம் செய்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு கிலோ அளவுக்கு நல்ல செழுமையான அருகம் புல்லைக் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தூசு தும்பு நீக்கி தண்ணீரிலிட்டு நன்கு அலம்பி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அம்மியை நன்றாகக் கழுவி அருகம்புல்லை வைத்து சன்னமாக அரைத்து எடுத்து ஒரு லிட்டர் சுத்தமான நீரில் கரைத்து மெல்லிய துணியைக் கொண்டு வடி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த அருகம்புல் நீரை மூன்று பாகமாக்கி ஒவ்வொரு வேளையும் உணவுக்கு முன்னதாக மூன்று வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வடி கட்டிய பிறகு தேங்கியிருக்கும் அருகம்புல் வண்டலும் மருத்துவச் சிறப்பு பெற்றதாக உள்ளது. ஆகவே அதனை வீணாகக் கொட்டி விடாமல் சூரிய ஒளியில் வைத்து காயவிட வேண்டும்.

காய்ந்த பிறகு எடுத்து சலித்து வாய் அகன்ற கண்ணாடிப் புட்டிக்குள் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து இரண்டு வேளையாக காலை மாலை உட்கொண்டு வரவேண்டும்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பிணிகள் துரிதமாகவும் முற்றிலுமாகவும் அகல இந்த பக்குவம் உதவும்.

இந்த அருகம்புல் பொடியை உட்கொள்ளும் போது காரம், கத்தரிக்காய், கருவாடு போன்ற பண்டங்களை உணவில் இடம் பெறாமல் விலக்க வேண்டும்.

பெரும்பாடு

பெண்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படக் கூடிய கொடிய நோய் இது.

அதிகப்படியான இரத்தப் போக்கு இந்த நோயின் முக்கியமான குறியாகும்.

சாதாரணமாக பெண்களின் மாதவிலக்கு காலத்தில் மாதவிலக்கு எல்லையான மூன்று நாட்கள் கடந்த பின்னரும் சிலருக்கு இரத்தக் கசிவு நிற்காததோடு அதிகமாகவும் தொடர்ந்து இரத்தப் போக்கு இருக்கும்.

சில பெண்களுக்கு ஏறத்தாழ 40 வயதுக்குப் பின்னர் மாதவிடாய் நின்றுவிடும் தறுவாயில் தொடர்ந்து இரத்தப் போக்கு இருக்கும்.

இதனை உடனடியாக குணப்படுத்தித் தடுத்து நிறுத்தாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படவும் கூடும்.

இந்தப் பெரும்பாடு என்னும் பிணியை முற்றிலு மாகக் களைய அருகம்புல்லைக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட வாறு ஒரு பக்குவம் செய்து பயன்படுத்தி குணம் பெறலாம்.

அருகம்புல்லைத் தேவையான அளவுக்கு வேருடன் சேர்த்துப் பிடுங்கிச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தமான நீரிலிட்டு நன்கு அலசி கைப்பிடியளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கானாம் வாழை இலை, அசோக மரத்தின் உள்ளே யிருக்கும் பட்டை ஆகிய இரண்டையும் கைப்பிடியள வுக்குச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூன்று பொருட்களையும் சேர்த்து நன்கு கழுவிய அம்மியிலிட்டு நைய அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு அரைக்கப்பட்ட விழுதில் வேளைக்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு என உருட்டி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவுக்கு முன்னதாக உட்கொண்டு ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் அருந்த வேண்டும்,

தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள வேண் டியது முக்கியம் முழுக்குணம் இல்லையென்றால் ஒரு நாள் இடைவெளி விட்டு மறுபடியும் மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள முழுமையான குணம் தெரியும்.

அசதியினால் உடல்வலி

அசதியினாலும், அதிக உழைப்பு காரணமாக ஏற்பட்ட களைப்பிலும் உடல்வலி ஏற்பட்டிருந்தால் அருகம் புல்லைப் போட்ட நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து பொறுக்கும் சூட்டில் அந்த வெந்நீரில் நீராடி வந்தால் முழுக்குணம் தெரியும்.

அருகம்புல்லின் சாற்றை எலுமிச்சை ரசத்தில் கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து உட்கொண்டாலும் உடல் வலி அகலும்.

மூல நோய்

மூல நோய் தொடக்க நிலையில் இருந்தால் அருகம் புல்லை இடித்துச் சாறு எடுத்து தேன் கலந்து உட்கொண்டால் மூலம் வளராமல் தொடக்க நிலையிலேயே குணமாகி விடும்.

முளை மூலம்

அருகம்புல் சேர்ந்த ஒரு சூரணம் தயார் செய்து முறையாக உட்கொண்டு வந்தால் முளை மூலம் அகலும்.

அருகம்புல் (வேருடன்)	150	கிராம்
காட்டுக் கருணை	100	,,
மிளகு	30	,,
திப்பிலி	50	,,
சுக்கு	75	,,

கருணைக் கிழங்கை வெய்யிலில் நன்றாகச் சருகு நிலையில் காயவிட்டு எடுத்துப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அருகம்புல்லையும் நன்கு காயவைத்து பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற சரக்குகளையும் தனித்தனியாகப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாக கலந்து சிறிதளவு சர்க்கரையைத் தூள் செய்து சேர்த்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை பசு நெய்யுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து ஆறு நாட்கள் இவ்வாறு உட்கொள்ள முழுமையான குணம் தெரியும்.

எல்லா வித மூலங்களுக்கும்

கீழ்க்கண்ட சரக்குகளை அளவுபடி சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அருகம்புல் (வேருடன்)	100	கிராம்
கறிவேப்பிலை	50	,,
வெந்தயம்	30	,,
ஓமம்	30	,,
மாம்பருப்பு	50	,,
நெல்லி வற்றல்	50	,,
மாதுளை ஓடு	50	,,
சுண்டை வற்றல்	[illegible]0	,,

அருகம்புல்லை வெய்யலில் நன்றாக உலர்த்தி பொடியாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற சரக்குகளையும் தனித்தனியாக இடித்து அருகம்புல் தூளுடன் நன்றாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சூரணத்தை வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி யென ஒருநாளைக்கு இரண்டு வேளை எருமைத் தயிரில் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து ஆறு நாட்கள் உட்கொள்ள எல்லாவித மான மூல நோயும் முற்றிலுமாக குணமாகும்.

மஞ்சள் காமாலை

கீழ்க்கண்ட சரக்குகளை அளவுப்படி சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அருகம் புல்	150	கிராம்
செஞ்சந்தனம்	50	,,
வெட்டி வேர்	50	,,
கோரைக் கிழங்கு	50	,,
பற்பாடகம்	30	,,

மருந்துச் சரக்குகளை ஒன்றிரண்டாக நறுக்கி இலேசாக நைத்து மூன்று மடங்கு நீர்விட்டு மூன்றில் ஒரு பங்காக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கஷாயத்தை வேளைக்கு 100 மில்லி வீதம் ஒருநாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து அன்றன்றாடம் தயார் செய்த இந்த கஷாயத்தை 18 நாட்கள் உட்கொள்ள மஞ்சள் கமாலை குணமாகும்.

இந்த கஷாயம் சாப்பிடும் சமயம் நல்லெண்ணெய், மீன், கருவாடு போன்றவற்றை விலக்க வேண்டியது முக்கியம்.

வயிறு வீக்கத்துடன் வலி

வயிறு வீக்கத்துடன் வலியும் இருந்தால் கீழ்க்கண்ட வாறு ஒரு மருந்து தயார் செய்து குணம் பெறலாம்.

தேவையான மருந்துச் சரக்குகள்

அருகம்புல் வேர்	25	கிராம்
சாரடை வேர்	10	,,
சிவதை வேர்	10	,,
சித்திச் சாரணை வேர்	10	,,
கொடிவேலி வேர்	10	,,
காக்கட்டாம் வேர்	10	,,
அரத்தை	10	,,
கடுகு ரோகிணி	10	,,
கிராம்பு	10	,,
இந்துப்பு	10	,,
மற்றும்		
பசுவின் பால்	200	மில்லி
நெய்	100	,,
தயிர்	150	,,

மருந்துச் சரக்குகளைச் சிறிது பசுவின் பால் விட்டு அரைக்க வேண்டும்.

பிறகு பால் தயிர் நெய் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும்.

லேகிய பக்குவத்திற்கு வந்ததும் எடுத்து பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேளைக்கு ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு என ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள வயிறு வீக்கத்துடன் கூடிய வலி குணமாகும்.

மற்றும் வயிறு தொடர்புடைய பல்வேறு விதமான கோளாறுகளையும் இது குணமாக்கும்.

அஜீரணம்

அஜீரணம், மலச் சிக்கல், வயிற்றுப் பொருமல் இருந்தால் அருகம்புல் சேர்ந்த ஒரு சூரணம் தயார் செய்து உட்கொண்டு பயன் பெறலாம்.

அருகம்புல்	100	கிராம்
சுக்கு	10	,,
நிலாவாரை	10	,,
இந்துப்பு	10	,,
கடுக்காய்த் தோல்	10	,,

அருகம்புல்லை நன்றாகக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற சரக்குக்களைக் தனித்தனியாக இடித்துப் பொடியாக்கி எல்லாவற்றையும் அருகம்புல் தூளுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

வேளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று சிட்டிகை வெந்நீருடன் உட்கொள்ள மேற் சொன்ன வயிறு தொடர்புடைய பிணிகள் அனைத்தும் குணமாகும்.

இருதய நோய்

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் அருகம்புல் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி அத்துடன் பால் சேர்த்து குறைவாக சர்க்கரை சேர்த்து அன்றாடம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் இருதய செயற்பாடு நன்கு ஊக்குவிக்கப்பட்டு இருதயம் தொடர்புடைய பல கோளாறுகளைக் குணமாக்கும்.

வெட்டுக்காயம்

வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டு சதை கிழிந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருக்கும்போது அருகம்புல், அறிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இரண்டையும் சமமாகக் கலந்து அரைத்து எடுத்து காயத்தின் மீது வைத்துக் கட்டினால் உடனே இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும். தொடர்ந்து கட்டி வர காயம் இரண்டு நாட்களில் ஆறிவிடும்.

நீரிழிவுக்கு

நீரிழிவு நோய்க்கு அருகம்புல் சேர்ந்த ஒரு மருந்து தயார் செய்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய் நீங்கப் பெறலாம்.

இளம் தென்னம் பாளையைக் கொண்டு வந்து சுத்தமாக அம்மியில் வைத்து நசுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் கட்டியாக உள்ள எருமைத் தயிர் சிறிதளவு விட்டு நன்றாக நைய அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அரைத்த விழுதை மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வைத்துப் பிழிந்து நூறு மில்லி அளவுக்குச் சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

இலவம் பிசின்
புளியங்கொட்டைத் தோல்
பொன் மெழுகு
ஏலக்காய்

ஆகிய இந்தச் சரக்குகளை வகைக்கு ஐந்து கிராம் அளவு எடுத்து விழுதாக அரைத்து தயார் செய்து வைத்திருக்கும் பாளைச் சாற்றுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும்

அருகம்புல் வேர்
அத்திப் பட்டை
நாகம் பட்டை
ஆலம் விழுது

ஆகிய சரக்குகளை வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கி எட்டு மடங்கு நீர்விட்டு எட்டில் ஒரு பங்காகச் சுண்டக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் கஷாயத்தை முன்னர் தயார் செய்து வைத் திருக்கும் மருந்துடன் சேர்த்துக் குழப்பி உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு அன்றாடம் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து 18 நாட்கள் இவ்வாறு உட்கொண்டு வர இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் மிகு அளவு படிப்படி யாகக் குறைந்து நீரிழிவு நோய் முற்றிலுமாகக் குண மாகும்.

நரை, திரை, மூப்பு அகல

தேவையான அளவுக்கு அருகம்புல்லைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர்விட்டுக் கழுவி சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும்.

நன்கு உலர்ந்த பிறகு எடுத்து ஒரு நாள் மட்டும் நல்ல சூரிய ஒளியில் உலர்த்தியெடுக்க வேண்டும்.

நன்கு உலர்ந்த அருகம்புல்லை எடுத்து உரல் அல்லது மிக்ஸியில் இட்டு நன்கு பொடியாகுமாறு செய்து கொள்ள வேண்டும். கல் உரலில் இட்டுப் மாஉலக்கையை மட்டுமே பயன் படுத்த வேண்டும்.

இந்தச் சூரணத்தை சிறு குழந்தையாக இருந்தால் ஒரு சிட்டிகையும் ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை யாக இருந்தால் இரண்டு சிட்டிகையும் எடுத்து தேன் கலந்து உட்கொள்ள செய்தால் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியம் கட்டிக்காக்கப்படும். வழக்கமாக குழந்தை களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சளித் தொல்லை, மாந்தக் கோளாறுகள் ஏற்படாது. நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

இதே சூரணத்தை வயது வந்தவர்கள் இரண் டிலிருந்து நான்கு தேக்கரண்டிவரை உணவுக்கு முன் பனங்கற்கண்டு அல்லது தேனுடன் சேர்த்து ஆயுட் காலம் முழுவதும் உட்கொண்டு வந்தால் நரை, திரை, மூப்பு ஏற்படாமல் என்றும் இளமைத் தோற்றம் கொண்டு காட்சியளிப்பார்கள்.

சொறி படை, பூச்சிக்கடி

அருகம்புல்லை இடித்துச் சாறு எடுத்து வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் அருகம்புல்லை மஞ்சளுடன் சேர்ந்து உடல் சருமத்தில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி வர வேண்டும்.

சொறி, நமைச்சல், படை, பூச்சிக்கடி போன்ற கோளாறுகள் அகலும்.

சரும நோய்களுக்கு

அருகம்புல் கைப்பிடி அளவு சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கழுவி சுத்தப்படுத்தி ஐந்து பல் பூண்டு, பதினைந்து மிளகு சேர்ந்து அரைத்து தொடர்ந்து தடவி வந்தால் எல்லா விதமான சருமப் பிணிகளும் குணமாகும்.

இடுப்புப்படை

பெண்களில் பலர் தங்கள் அணியும் புடவைகளை அளவுக்கு அதிகமாக இறுக்கிக் கட்டுவது வழக்கம்.

இதன் காரணமாக இடுப்பில் காற்றோட்டமில்லாமலும் அழுக்குச் சேர்ந்தும் படை போன்று உருவாகிவிடும். சில சமயம் அந்தப் படை புண்ணாகி நீர் கசிவதும் உண்டு.

இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லைச் சேகரித்துக் கழுவி சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் 15 கிராம் மஞ்சள், 10 கிராம் மருதாணி இலை, 10 கிராம் அளவுக்கு பசுமையான புங்கம்பட்டை ஆகியவற்றைப் சேர்த்து அரைத்துப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இரவில் நன்கு பற்று போல் தடவி காலையில் சீயக்காய் பொடி கொண்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்து வரவேண்டும்.

அரைக்கப்பட்ட அருகம்புல் விழுதை மட்டும் காலையிலும் மாலையிலும் கோலிக்குண்டு அளவுக்கு உட்கொண்டு வரவேண்டும்.

கண் வலி

சிறிதளவு அருகம்புல்லை எடுத்துக் கழுவி சுத்தப் படுத்தி அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் நந்தியாவட்டை இலைச் சாற்றை ஐந்து துளிகள் விட்டுக் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட கண்ணில் வைத்துக் கட்டி ஒரு மணி நேரம் கழித்து அகற்றிவிட வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை என இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு செய்துவர கண்ணில் வலி, அரிப்பு, நீர்வடிதல், உறுத்தல் போன்ற குறைபாடுகள் அகலும்.

அக்கி

அக்கி என்பது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது. வலியோடு கூடிய கடுமையான சரும நோய்.

குழந்தைகளின் உடலில் பல இடங்களில் படைகள் போலவும், ஒரு சிறு கொப்புளங்கள் போலவும் முதலில் தோன்றும்.

பிறகு ரணமாகி துர்நீர் கசியத் தொடங்கும்.

பப்பாளிப் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து 100 மில்லி அளவு சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் 100 மில்லி அருகம்புல் சாற்றைச் சேர்த்து பசுவின் பாலில்

கலந்து அக்கி காணப்படும் இடங்களில் தொடர்ந்து தடவி வரவேண்டும்.

அக்கி சிறுகச் சிறுக மறைந்து விடும்.

தாமரை மலரை ஒரு சட்டியிலிட்டு ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு பாதியளவாகச் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதே அளவுக்கு அருகம்புல் சாறு கலந்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் கொடுப்பதுடன் மேலே சொன்ன மேற்பூச்சு மருந்தையும் தொடர்ந்து தடவி வரவேண்டும்.

சீதபேதி

சர்க்கரையை ஜீராவாகக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு தேக்கரண்டி ஜீராவுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அருகம்புல் சாறு சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு மூன்றுவேளை கொடுக்க வேண்டும்.

சீதபேதி குணமாகி விடும். முழு அளவுக்குக் குணம் தெரியவில்லையென்றால் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

குடல் புழுக்கள்

குப்பைமேனி இலையையும் அருகம்புல்லையும் வகைக்கு கைப்பிடி அளவு எடுத்து ஐந்து பற்கள் பூண்டுடன் சேர்த்து அரைத்து நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

இரவில் இவ்வாறு கொடுப்பது நல்லது.

காலையில் இலேசாக பேதியாகும். அத்துடன் சேர்ந்து குடல் புழுக்களும் வெளியேறி விடும்.

தலைவலி—காய்ச்சல்

கருஞ்சீரகம், சதகுப்பை, சோம்பு, ஆகியவைகளை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பம் விதை 75 கிராம்.

ரேவல் சீனிக்கிழங்கு 150 கிராம்.

கைப்பிடி அளவுக்கு அருகம்புல்.

சரக்குகளை யெல்லாம் வெய்யலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கி மெல்லிய துணியிலிட்டு சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சூரணத்தை கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடுமையான தலைவலி இருந்தால் சூரணத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து இரும்புக் கரண்டியிலிட்டுக் குழப்பி இளந்தீயில் சூடாக்க வேண்டும்.

பொறுக்கும் சூட்டில் இதனை நெற்றி முழுவதும் குறிப்பாக நெற்றிப் பொட்டுக்களில் பற்றாகப் போட வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை பற்று போட வேண்டும்.

இரண்டாவது தடவையாக பற்று போடும்போது முதல் தடவை போட்ட பற்றை இளம் வெந்நீரில் நன்றாகக் கழுவித் துடைத்துவிட வேண்டும்.

கண்களில் நீர் வடிதல் கண் உறுத்தல் போன்ற கோளாறுகள் இருந்தால் சூரணத்தை தேவயான அளவுக்கு வெந்நீரில் குழப்பி கண் இமைகளின் மீது பற்று போல கனமாகத் தடவி விட வேண்டும்.

காய்ச்சல் இருந்தால் ஒரு தேக்கரண்டி தூளுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து குழப்பி உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள காய்ச்சல் விலகும்.

பவுத்திரக்கட்டி

மூலக் கோளாறின் ஓர் அம்சமாக ஆசன வாயில் ஏற்படும் பவுத்திரக்கட்டி அளவு கடந்த வலியையும், வேதனையையும் உண்டாக்கக் கூடியதாகும்,

ஈர வெங்காயம், வேளைக்கீரை இலை, தும்பை வேர், அருகம்புல் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டி விட வேண்டும்.

பவுத்திரக்கட்டி உடைந்து விரைவில் ஆறிவிடும்.

இவ்வாறு இரண்டு தடவை வைத்துக் கட்டலாம்.

காதுவலி

வாழைக்கிழங்கை இடித்து எடுத்த சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து இரண்டு தேக்கரண்டி அருகம்புல் சாற்றைச் சேர்த்து இலேசாக சூடாக்கி துளிகளாக

காலை மாலை விட்டு வர காது வலி என்ன காரணத்தால் ஏற்பட்டிருந்தாலும் குணமாகும்.

குழந்தை நாக்கு வெந்து விட்டால்

சுண்ணாம்பு போன்ற காரப் பொருளை குழந்தை வாயில் வைத்து அதன் காரணமாக நாக்கு வெந்து விட்டால் மணத்தக்காளி இலைச் சாற்றையும், அருகம் புல் சாற்றையும் சம அளவு கலந்து தேன் கூட்டி நாக்கில் தளர தடவி விட வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை இவ்வாறு செய்ய வெந்த நாக்கு இயல்பு நிலையை அடைந்துவிடும்.

அடிபட்ட காயம்

கொடுக்காப்புளி என்னும் மரத்தின் பசுமையான இலையையும் அருகம்புல்லையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து காயத்தின் மீது கட்டினால் துரிதமாக அடி பட்ட காயம் ஆறிவிடும்.

தலைச் சுற்றல்

அருகம்புல் வேர், நெல்லி முள்ளி, கடுக்காய்த் தோல் இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து தனித்தனியாக இடித்துத் தனித் தனியாகவே பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் படுக்கச் செல்லும் போது நான்கு பொடி களையும் வகைக்கு அரைத் தேக்கரண்டி எடுத்து தேன் எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு நாட்கள் உட்கொண்டு வர தலைச் சுற்றல் மாறி இயல்பு நிலை ஏற்படும்.

கை-கால் வீக்கம்

அருகம்புல் சாறு, இஞ்சிச்சாறு, எருக்கு இலைச்சாறு, ஊமத்தை இலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு 50 மில்லி சேகரித்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி வந்தால் என்ன காரணத்தால் கை கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டிருந் தாலும் மாறிவிடும்.

வயிற்று வலி

அருகம்புல் வேர், மூக்கிரட்டை வேர், வெண்குன்றி வேர், கடுக்காய்த் தோல் வகைக்கு 10 கிராம் அளவு எடுத்து நன்கு உலரவிட்டு சன்னமாகப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பொடியில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து தேனில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க திமிர் வாதம், வயிற்று வலி, மலக்கட்டு ஆகியவை நீங்கும்.

கபம்-ஜலதோஷம் குணமாக

குழந்தைகளுக்கு தீராத சளி, கடுமையான ஜலதோஷம் இருந்தால் அருகம்புல்லை ஆதாரமாக வைத்து கீழ்க்கண்ட பக்குவம் ஒன்றைச் செய்து குணமாக்கலாம்.

இரவில் சில துளசி இலைகளுடன் அருகம்புல்லையும் கொதி நீரில் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

மறுநாள் அந்த நீரை வடிகட்டி வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு

ஒரு முறை தொடர்ந்து நாள் முழுவதும் கொடுக்க வேண்டும்.

சளி, சீதளத் தொல்லை அகலும்.

வேறு ஒரு பக்குவம்

இரண்டு கைப்பிடியளவு அருகம்புல், ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசி, ஒரு கைப்பிடியளவு ஆடாதொடை இலை ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாக நன்கு அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இட்லி சுடும் பாத்திரத்தின் வாயை மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி அதில் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதை பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் மூன்று வேளை உணவுக்கு முன் கீழ்க்கண்ட அளவுப்படி கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை ஐந்து வயதுக்கு மேல் பத்து வயதுக்குள் இருந்தால் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சாறு கொடுக்க வேண்டும்.

பத்து வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி, வயது வந்தவர்களுக்கு மூன்று தேக்கரண்டிக்கு மேல் ஐந்து தேக்கரண்டி வரை தர வேண்டும்.

சாற்றின் சம அளவு தேன் சேர்த்து உட்கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும்.

தடிப்பு, சொறி, அலர்ஜி

பச்சைப் பயறும் அருகம்புல்லும், மக்களின் சருமப் பாதுகாப்புக்கு மிகச் சிறந்த சாதனங்களாகும்.

இரண்டு சரக்குகளையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து சருமத்தில் தடவி வந்தால் பொதுவாக சருமம் மென்மையாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

தேமல், படை போன்ற சருமப் பாதிப்புக்களையும் அகற்றும்.

அலர்ஜி காரணமாக சருமத்தில் ஏற்படக்கூடிய தடிப்பு, அரிப்பு, சொறி போன்ற குறைபாடுகளையும் நீக்கும்.

இருதயப் பாதுகாப்புக்கு

அருகம்புல்லும் தாமரையும் இருதயப் பாதுகாப்புக்கு ஏற்ற சிறந்த மருத்துவ குணம் பெற்றவையாக உள்ளன.

அருகம்புல்லை வேருடன் கொண்டுவந்து நீரிலிட்டுக் கழுவி சுத்தப்படுத்தி இடித்துப் பிழிந்து 200 மில்லியளவுக்குச் சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சாற்றில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும்போது பருக வேண்டும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் இருதயம் மிகவும் நலமாக செயற்படும். கோளாறுகள் ஏதும் ஏற்பட வழியிருக்காது.

பால் சுரக்க

ஆலம் விழுது துளிரையும், ஆலின் விதையையும், அருகம்புல்லையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து பசுவின் பாலில் கலந்து பருகி வந்தால் பெண்களுக்கு பால் சுரப்பது அதிகமாகும்.

குதிகால் வெடிப்பு

கைப்பிடி அளவு அருகம்புல்லை எடுத்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் நான்கு தேக்கரண்டி ஆலம் பாலைச் சேர்த்துப் பிசைந்து குதிகால் வெடிப்பில் தடவி வந்தால் துரிதமாக வெடிப்பு மாறும்.

பால் உண்ணி

உடலில் மறு போன்று கருநிற புள்ளி தோன்றும். உடனடியாகக் கவனித்துக் குணப்படுத்திக் கொள்ளா விட்டால் வீங்கி பெருந் தொல்லை கொடுக்கும். பால் உண்ணியை மறைய வைக்க கீழ்க் கண்ட நடைமுறை யினைக் கையாளலாம்.

அருகம்புல்லை காய வைத்து எரித்துச் சாம்ப லாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர்முள்ளி இலையை காய வைத்து எரித்து கரி யாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துக் கலந்து தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுக் குழப்பி தடவி வந்தால் பால் உண்ணி அகலும்.

கண்ட மாலை

கழுத்தில் ஏற்படும் கண்ட மாலைக்கு அருகம் புல்லையும் பச்சைக் குங்கிலியத்தையும் தனித்தனியாக அரைத்து சம அளவு எடுத்து கலந்து தொடர்ந்து எட்டு நாட்கள் தடவி வந்தால் கண்ட மாலை மாறி குண மாகும்.

நாடாப் புழு

மாதுளை மர வேரையும், அருகம்புல் வேரையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து ஒன்றரை டம்ளர் நீரிலிட்டு ஒரு டம்ளராகச் சுண்ட காய்ந்த பின் வடிகட்டி ஒரு நாளைக்கு இரு வேளையென மூன்று நாட்கள் உட் கொண்டு வர குடலிலிருக்கும் நாடாப் புழுக்கள் செத்து வெளிப்பட்டு விடும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

விளாம்பிசினை பசும் பாலில் ஊற வைத்து பிசின் நன்றாக கரைந்ததும் 50 மில்லி அருகம்புல் சாறு சேர்த்து சர்க்கரை சேர்த்து தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு சீதளம்

சிறு குழந்தைகளுக்குக் காணும் சீதளக் குறை பாட்டினை அகற்ற கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு பக்குவம் செய்யலாம்.

கோரோசனை, குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி ஆகியவற்றை வெற்றிலை சாற்றில் அரைத்து இரண்டு தேக்கரண்டி அருகம்புல் சாறு சேர்த்து புகட்ட குழந்தைகளின் சீதளம் உடனடியாக மாறும்.

நரை பரவுவதைத் தடுக்க

நெல்லிக்காய் வற்றலையும், சீயக்காய்த் தூளையும், அருகம்புல் பொடியையும் சம அளவு சேர்த்து அன்றாடம் குளிக்கும் போது தலையில் நன்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் நரைமுடி மெல்ல மெல்ல மாறும்.

நகச் சுற்று

மஞ்சளையும் அருகம்புல்லையும் சுண்ணாம்பையும் திட்டமாகக் கலந்து அரைத்து நகச்சுற்று உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் துரிதமாக குணம் தெரியும்.

கரப்பான்

குழந்தைகளுக்கு சரும நோயான கரப்பான் ஏற்பட்டிருந்தால் நில வேம்பையும், அருகம்புல் வேரையும் வகைக்கு நூறு கிராம் எடுத்து திடமான கஷாயமாக வைத்து தொடர்ந்து தடவி வந்தால் கரப்பான் மறையும்.

இரத்த பித்தம்

கடுக்காய் தூளையும் அருகம்புல் பொடியையும் சம அளவு எடுத்து இரண்டு தேக்கரண்டியளவு பொடியுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்துக் குழைத்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள இரத்த பித்தம் மாறும்.

விதை வீக்கம்

சுக்கு, வசம்புப் பொடி, அருகம்புல் தூள் ஆகிய வற்றைச் சம அளவு எடுத்து பசுவின் சிறு நீரில்

குழைத்துத் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் விதை வீக்கம் படிப்படியாகக் குறையும்.

படுக்கைப் புண்

நோய் காரணமாக அதிக நாள் தொடர்ந்து படுக்கையை இருக்க நேர்ந்தால் உடம்பில் புண்கள் வரக் கூடும்.

குப்பை மேனி இலையையும், அருகம்புல்லையும், மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துப் புண் மீது தொடர்ந்து தடவி வந்தால் புண் ஆறிவிடும்.

எலும்பு முறிவு

பிரண்டை வேரையும், அருகம்புல் வேரையும் சம அளவு எடுத்து உளுத்தம் பருப்புடன் சேர்த்துக் அரைத்து பற்று போட்டு வந்தால் இலேசான எலும்பு முறிவு மாறி எலும்புகள் ஒன்று சேர்ந்து விடும்.

உடல் வலி

வில்வ வேரையும் அருகம்புல் வேரையும் சம அளவு எடுத்து இடித்துக் கஷாயம் வைத்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள உடல் வலி மாறும்.

பத்து படைகள்

நிலவாகை வேர், அருகம்புல் வேர் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்துத் தடவி வர பத்து, படை, தேமல் போன்ற சரும நோய்கள் குணமாகிவிடும்.

ஆண்குறியில் எரிச்சல்

அகத்தி வேரையும், அருகம் வேரையும் சம அளவு எடுத்து இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். காலையில் எடுத்து கஷாயமாகச் செய்து உட்கொள்ள ஆண் குறியில் தோன்றும் எரிச்சல் மாறும்.

இது தவிர கண், காது, மூக்கு, வாயில் தோன்றும் எரிச்சலும் இதே பக்குவத்தினால் குணமாகும்.

கீல் வாயு

சித்திரமூல வேரையும், அருகம் வேரையும் நைத்து பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி இரவில் குடித்துவர வேண்டும்.

தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு உட்கொண்டு வர கீல் வாயு காரணமாக தோன்றும் வலி ஆகியவை குணமாகும்.

இரத்த மூலம்

அருகம் புல்லையும் அதன் வேரையும் நன்கு அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

ஈரல் நோய்கள்

பாவட்டை வேர், அருகம்புல் வேர் ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து நைத்து, ஒன்றரை டம்ளர் நீர்விட்டு ஒரு டம்ளராகச் சுண்டக் காய்ச்சி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள ஈரல் தொடர்புடைய நோய்கள் அகலும்.

மற்றும் வயிற்றுக்கட்டி, வாத சுரம், சோகை நோய் போன்றவையும் குணமாகும்.

நாள்பட்ட ரணம்

இலந்தை பட்டையை இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அருகம்புல் வேரையும் இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு தூள்களையும் சம அளவு கலந்து ரணங்கள் மீது தூவி கட்டு போட்டு வந்தால் எவ்வளவு நாள்பட்ட ரணமாக இருந்தாலும் குணமாகிவிடும்.

பெண்களுக்கு உதிரப் போக்கு

அத்திப்பட்டையை மோர் விட்டு நன்றாக இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்தச் சாற்றுடன் சம அளவு அருகம்புல் சாறு சேர்த்து வேளைக்கு 100 மில்லி வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளையென மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப் போக்கு போன்ற பிணிகள் குணமாகும்.

பித்தக் கோளாறுகள்

வேப்பம் பூவையும், அருகம்புல்லையும் கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டையும் சேர்த்து இடித்து 300 மில்லி நீர் விட்டு 100 மில்லியாகச் சுண்டக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்.

கொதி நிலையிலேயே 100 கிராம் அளவு கற்கண்டு சேர்த்து இறக்கி வடிகட்டி உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு காலை மாலையென இருவேளை உட்கொள்ள பித்தம் தொடர்புடைய எல்லாக் கோளாறுகளும் அகலும்.

மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொண்டால் முழுமையான குணம் தெரியும்.

உடல் எரிச்சல்

சிலருக்கு உடல் முழுவதும் எரிச்சலாக இருக்கும், காரணம் தெரியாது. இது ஒருவகை சரும நோய்தான்.

அகத்திச் செடியின் வேரையும், அருகம்புல் வேரையும் கைப்பிடி அளவு எடுத்து ஒரு லிட்டர் நீரிலிட்டு கால் லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்.

காய்ச்சும் போது சிறு தீயாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் கஷாயத்தை வடித்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் எரிச்சல் அகன்று உடல் குளுமையாக மாறும்.

தாகத்துடன் கூடிய காய்ச்சல்

சிலருக்குக் காய்ச்சல் அடிக்கும்போது அதிகமாக தாகம் எடுக்கும். அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க விரும்புவார்கள். இத்தகைய கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு அருகம்புல் சேர்ந்த கஷாயம் ஒன்றைத் தயார் செய்து கொடுத்து குணம் பெறச் செய்யலாம்.

அதிமதுரம், பாசிப்பயிறு, பற்பாடகம், வில்வ வேர், அருகம்புல் ஆகிய இவற்றை வகைக்கு 20 கிராம் அளவுக்குச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நன்கு நைத்து 250 மில்லி நீரிலிட்டு 100 மில்லியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒருவேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

தாகத்துடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு இது மிகவும் நல்ல மருந்து.

நீரிழிவு நோய்

அருகம்புல் வேர், சீற்றா முட்டி வேர், மஞ்சள் ஆகிய இவற்றை வகைக்கு 50 கிராம் வீதம் எடுத்து 300 மில்லி நீர்விட்டு காய்ச்ச வேண்டும்.

நீர் 100 மில்லியாகச் சுண்டக் காய்ந்ததும் இறக்கி வடிகட்டி ஒருவேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இம்மருந்தை அன்றாடம் புதிதாகத் தயார் செய்து தொடர்ந்து 20 நாட்கள் உட்கொண்டு வர இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை குறைந்து இயல்பு நிலைக்கு வருவதன் மூலம் நீரிழிவு குணமாகும்.

காமாலை நோய்

காமாலை நோய் தொடக்க நிலையில் இருந்தால் அருகம்புல் சேர்ந்த பக்குவம் ஒன்றைச் செய்து பயன் படுத்தி குணம் பெறலாம்.

அருகம்புல்லையும், நெருஞ்சி முள்ளையும் சம அளவு சேகரித்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து கஷாயமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கஷாயத்தை வேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் உட்கொள்ள காமாலை நோய் அகலும்.

□ □ □

(அருகம்புல் வைத்திய குறிப்புகள் இந்நூலின் கடைசி பக்கங்களிலும் தொடர்கிறது.)

எலுமிச்சை மருத்துவம்

எலுமிச்சம் பழம் நமது நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கையோடு ஒன்றிவிட்ட ஒன்றாகும்.

இறை வழிபாட்டின் போது எலுமிச்சம் பழம் சிறப்பான இடம் வகிக்கிறது.

பெரிய மனிதர்களைச் சந்திக்கச் செல்லும்போது எலுமிச்சம் பழங்களை அவர்களுக்குச் சமர்ப்பிப்பது பெரிய கவுரவம் என்று கருதப்பட்டு வருகிறது.

நமது பெண்கள் எலுமிச்சம் பழங்களை சமையலில் பல வகையிலும் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

வீட்டுக்கு விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் அவசர உணர்வுடன் அற்புதமான சுவையுடன்கூடிய எலுமிச்சை ரசபானம் தயாரித்து உபசரிப்பது நமது நாட்டில் பரம்பரை வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தின் மருத்துவச் சிறப்பு பற்றி நமது முன்னோடிகள் வெகுவாக அறிந்திருந்தனர். இன்றுங்கூட நமது வீட்டுப் பாட்டிமார்களுக்கு எலுமிச்சம் பழத்தின் மருத்துவக் குண இயல்பு நன்றாகவே தெரியும்.

தற்கால சந்ததியினருக்கு எலுமிச்சம் பழத்தின் மகிமையும் பயனும் அவ்வளவாகத் தெரிந்திருக்க வில்லை.

சுவை மிகுந்த பானத்தை எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம் என்ற விஷயத்திற்கு மேல் இதன் சிறந்த பயன்களை அறிந்தவர்கள் இந்தக் காலத்தில் மிகவும் குறைவே.

எலுமிச்சம் பழத்தின் மகிமையையும், பயனையும் தற்கால சந்ததியினர் ஓரளவுக்கேனும் அறிந்து பயன் படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கில் சில பல தகவல்களை அளிக்க விரும்புகிறோம்.

எலுமிச்சம் பழத்தை ஏதோ ஒரு விதத்தில் அன்றாடம் உட்கொள்பவர்களுக்கு நோயே வருவதில்லை. வந்தாலும் அவ்வளவு கடுமையாக இருப்பதில்லை என்ற உண்மையினை நவீன மருத்துவ இயல் அறிஞர்கள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

உடலில் ஏதாவது நோய்ப் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் எலுமிச்சம் பழத்தை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மிக்க் கடுமையான நோய்களையும் அகற்றிக் கொள்ள முடிகிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தின் தாயகம் நமது பாரத தேசம் தான் என்பதை பெருமையோடு கூறிக்கொள்ள முடிகிறது.

குறிப்பாக தென் பாரதத்தில் சிறப்பாக நமது தமிழகத்தில்தான் எலுமிச்சம் பழத்தின் பெருமையும் சிறப்பும் சரியாக உணர்ந்து பயன் படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது என்பது நாம் தற்பெருமை பேசக்கூடிய விஷயம் என்பதில் சந்தேக மேதும் இல்லை.

பன்னிரெண்டாவது நூற்றாண்டிலேயே எலுமிச்சம் பழம் ஸ்பெயின் போன்ற அயல் நாடுகளுக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பின்னர் ஐரோப்பிய நாடுகள் பல போட்டி போட்டுக்கொண்டு தத்தம் பிரதேசத்திற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை இறக்குமதி செய்யலானார்கள்.

நமது நாட்டிலிருந்து தத்தம் நாடுகளுக்கு எலுமிச்சம் பழங்களைக் கொண்டு சென்றவர்கள் அதன் புளிப்புச் சுவையை மட்டுமே அறிந்திருந்தனர்.

சமையல்—பலகாரங்கள் போன்றவைகளைத் தயாரிக்கும்போது தேவைப்படும் புளிப்புச் சுவைக்காக மட்டுமே அந்த நாட்டு மக்கள் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தினர். இதன் மருத்துவச் சிறப்பினை நெடுங் காலம் அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை.

பிற்காலத்தில் மேலை நாட்டு மருத்துவ மேதைகள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எலுமிச்சம் பழத்தின் மருத்துவ இயல்புகளை விளங்கிக் கொள்ளலானார்கள்.

ஸ்காட்லாண்டு நாட்டின் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவராக இருந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் லிண்ட் 1853ம் ஆண்டில் தாம் எழுதிய ஒரு மருத்துவ நூலில் எலுமிச்சம் பழத்தில் பொதிந்துள்ள மூல சக்தியினைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

''சமைத்த உணவை விட சமைக்காமல் உண்ணக் கூடிய காய்கறி, பழங்கள், கிழங்குகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வோர் நல்ல உடல் நலத்தையும் வளத்தையும் பேராற்றலையும் பெற்றவர்களாக திகழ்கிறார்கள். என்பதை சரியான சோதனை மூலம் நான் விளங்கிக்

கொண்டேன். குறிப்பாக சமைக்காத காய் கனிகளுடன் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சேர்த்து உட்கொள்ளும் மனிதன் மற்ற சமைத்த உணவு வகைகளை உட்கொள்பவனை விட ஆரோக்கியத்தவனாகவும், ஆண்மை ஆற்றல் மிக்கவனாகவும் இருக்கிறான்.''

டாக்டர் ப்ளென் என்ற மேலை நாட்டு உலகப் பிரசித்த பெற்ற மருத்துவ மேதை 1877ம் ஆண்டில் தாம் எழுதிய ஒரு உடலியல் தொடர்புடைய நூலில் கெட்ட இரத்தத்தைக் தூய்மை படுத்தும் மருந்துகளில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுக்கு நிகராக ஏதும் இல்லை என்பதை ஆராய்ச்சியின் மூலம் திடமாக தெளிவாக உணர்ந்து கொண்டேன்'' என அழுத்தந்திருந்தமாகக் கூறியுள்ளார்.

சிலர் எலுமிச்சம் பழத்தின் புளிப்புச் சுவை பற்றித் தவறான கருத்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

புளிப்புச் சுவை ஜீரண சக்தியைப் பாதிக்கும். இரைப்பையில் அமிலச் சுரப்பை அதிகரிக்கும், இரத்தத்தின் தூய்மையைத் கெடுக்கும் என்று சிலர் ஐயப்பாடு தெரிவிப்பதுண்டு.

நமது சித்தர்கள் தங்கள் மருத்துவ நூற்களில் இந்த ஐயப்பாடுகளுக்குத் தெளிவாக விளக்கமளிக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றின் சுவை மேலோட்டமாக புளிப்புத் தன்மையுடையதாக இருப்பினும் இதன் அடிப்படை இயல்பு காரந்தான் என்பது சித்த மருத்துவத் தெளிவாகும்.

இன்றைய நவீன அலோபதி மருத்துவர்களும் இந்தக் கருத்துக்கு இப்போது ஒப்புதல் அளிக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சம் சாற்றின் இயல்பு நிலை காரமே (Alkaline) என்பது இவர்களுடைய கருத்தாக இருக்கிறது.

உடலில் புளிப்புத் தன்மை மிகுதியாக இருந்தால் எலுமிச்சைச் சாறு அதனைக் குறைக்கிறதே தவிர அதிகப்படுத்துவதில்லை என்பது நவீன மருத்துவ இயலின் ஆய்வு தீர்மானமாக இருக்கிறது.

எலுமிச்சை சாற்றில் உள்ள சிட்ரிக் ஆசிட் (Citric Acid) கிருமிகளைக் கொல்லக் கூடிய ஆற்றல் பெற்றதாக உள்ளது. ஆகவே தொத்து நோய்களின் கிருமிகளை உடலில் வளர வொட்டாமல் தடுக்கும் ஆற்றல் எலுமிச்சை சாற்றுக்கு உண்டு.

எலுமிச்சைச் சாற்றில் வைட்டமின் 'சி' சத்து மிக அதிகமாக உள்ளது என்பது ஒரு சிறப்பு அம்சம்.

பொதுவான குணங்கள்

தொற்று நோய்களைத் துரிதமாகவும் முற்றிலும் மாகவும் அகற்றும் சக்தி எலுமிச்சை சாற்றுக்கு உண்டு.

காயம் பட்ட இடத்தில் ஏற்படும் இரத்த ஒழுக்கை இது நிறுத்துகிறது.

சில நாடுகளில் அறுவைச் சிகிச்சையின் போது அதிக இரத்தம் வீணாவதை தவிர்க்க எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தினைப் பயன் படுத்துகின்றார்கள்.

திடீரென மூக்கில் இரத்தம் கசிவதை நிறுத்துகிறது.

இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி இரத்தக் குழாய் களுக்குத் தேவையான ஆற்றலையும் இது அளிக்கிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தைத் தொடர்ந்து பயன் படுத்தி வந்தால் கண்கள் தொடர்பான பல குறைபாடுகளை அகற்றுகிறது.

குறிப்பாக கண்களில் உள்ள அழுக்கை அகற்றுகிறது. பார்வையில் நல்ல தெளிவை அளிக்கிறது.

எலுமிச்சையை எல்லாக் காலங்களிலும் பயன் படுத்தலாம். எந்த வியாதியினரும் பயன் படுத்தலாம்.

எலுமிச்சை உடலில் எந்த விதமான நலக் கேட்டையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

எந்த உணவுப் பண்டத்தோடும் எலுமிச்சம் சாற்றைச் சேர்க்கலாம். இதனால் சேர்க்கப்படும் பண்டத்தின் சுவையும் பலனும் அதிகரிக்குமே தவிர குறைவு படுவதே இல்லை.

பச்சைக் காய்கறிகளில் எலுமிச்சம் சாறு விட்டு உப்பும், தேவையான அளவு மிளகுத்தூளும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் இதுவே முழு உணவாக முழுமையான ஆரோக்கியம் தரும் உணவாக அமையும்.

உயிர்களின் பரிணாம வளர்ச்சி பற்றி ஆராய்ந்திருக்கும் டார்வின் மனிதர் அல்லாத சில உயிர் இனங்களின் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து அதிசயமான சில உண்மைகளைக் கூறியிருக்கிறார்.

காடுகளில் வசிக்கும் குரங்குகள் நோய்வாய்ப்படும் போது, உடலில் காயங்கள் ஏற்படும் போது எலுமிச்சம் பழத்தைத் தக்கவாறு பயன்படுத்தி நோய் நீக்கம் பெறுகின்றனவாம்.

தற்காலத்தில் பல இடங்களில் இயற்கைச் சிகிச்சை நிலையங்கள் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அங்கே

பல நோய்களைக் குணமாக்க குறிப்பாக எலுமிச்சம் பழங்களைப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

அன்றாடம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக அமைகிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலும் பெருகுகிறது.

உற்பத்தி நிலை

எலுமிச்ச மரம் ஏறத்தாழ பதினைந்து அடிகளி லிருந்து இருபது அடிகள் வரை உயர்ந்து வளரும்.

இதனுடைய இலை மேல் பாகம் பச்சையாகவும் தலைப்பகுதி தளிராகவும் இருக்கும். இலையின் நீளம் இரண்டு அங்குலத்திலிருந்து மூன்று அங்குலம் வரை இருக்கும். இந்த இலையிலிருந்து ஒருவித நறுமணம் வீசும்.

எலுமிச்சங்காய் முழுப்பச்சை நிற முடையதாக இருக்கும். பழுத்த பிறகு மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும்.

எலுமிச்சைத் தோட்டங்கள் பாரத தேசத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பரவலாக அமைந்துள்ளன.

ஒரு எலுமிச்சை மரம் சாதாரணமாக முப்பதிலி ருந்து அறுபது ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழக்கூடும். நூற்றாண்டுகளைக் கடந்த மரங்களும் உண்டு.

சாதாரணமாக செடி இரண்டரையிலிருந்து மூன்றாண்டுகளுக்குள் பூக்கத் தொடங்கி, பிறகு தொடர்ந்து பூத்துக் காய்த்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

சாதாரணமாக மார்கழி ஆடி மாதங்களில்தான் அதிக அளவு காய்கள் கிடைக்கும். எனினும் ஆண்டு

முழுவதும் எப்படியும் காய்கள் கிடைத்துக் கொண்டே யிருக்கும்.

நமது நாட்டில் எலுமிச்சம் பழங்களை அதிக அளவுக்கு உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிப்பதற்குப் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

பழம், ஜாம், ஜெல்லி, மார்மலேடு, மதுபானம், லெமனெடு போன்ற பானங்கள் தயாரிப்பிலும் எலுமிச்சம் பழம் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு, எலுமிச்சை எண்ணெய், கால்சியம் சிட்ரேடு ஆகிய வணிகப் பொருட்களும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

உலர்த்திய தோலும், அதன் தூளும் கூட பலவகை யிலும் பயன்படுகின்றன.

எலுமிச்சம் பழத் தோலைக் கொண்டு உலோகத் தாலான பொருட்களை பளபளப்பாக்கப் பயன் படுத்து கிறார்கள். எலுமிச்சம் தோலை மாடுகளுக்கான தீவன மாகவும் பயன்படுத்தப் படுவதுண்டு.

எலுமிச்சம் பழ சத்துக்கள்

எலுமிச்சம் பழத்தில் உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடல் நலத்துக்கும் உதவும் பல்வேறு சத்துக்கள் அடங்கி யுள்ளன.

எலுமிச்சம் பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துகளின் களின் விவரம் வருமாறு: (சதவிகித அளவில் கூறப்படு கிறது.)

தண்ணீர்	84.6.
புரதம்	1.5
கொழுப்பு	1.0
தாவர உப்புக்கள்	0.7
(பொட்டாசியம், மக்னிசியம், க்ளோரின்)	
தசை அணுக்கள்	0.3
கார்போ ஹைட்ரேட் (மாவுப் பொருள்)	10.9
கால்சியம்	0.9
இரும்பு	1.8
விட்டமின் 'ஏ'	2.6
விட்டமின் 'பி'	2.0
விட்டமின் 'சி'	6 3

நமது உடல் நலத்தைக் காக்கவும், சிதைந்த உயிரணுக்களைப் புதிதாக உருவாக்கவும் தேவைப் படுகிற பிராண சக்தி (Life Force) எலுமிச்சம் பழத்தில் சிறப்பாக அமைந்திருப்பதனால் உடல் உறுப்புக்களுக்குத் தேவையான ஊட்டமும் உணர்ச்சியும் இதனால் கிடைக்கிறது.

எலுமிச்சையில் ரசாயனப் பொருட்கள்

எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து சிட்ரிக் அமிலம் என்ற பொருளைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொதிக்க வைக்கிறார்கள்.

பிறகு அதை வடிகட்டி அத்துடன் சாக் பவுடரையும் சிறிது எலுமிச்சம் பாலையும், நீர்த்த சல்பூரிக் அமிலத்தையும், கலந்து வற்ற வைப்பதன் மூலம் சிட்ரிக் அமிலத்தை அதனின்றும் பிரித்து எடுக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு பிரித்தெடுக்கப்பட்ட அமிலம் சிறு சிறு படிவங்களாக நிறமின்றிக் காட்சியளிக்கும்.

ஏறத்தாழ 20 காலன் எலுமிச்சை ரசத்திலிருந்து 10 பவுண்ட் அளவுக்கு சிட்ரிக் அமிலம் தயாரிக்க முடியும்.

சிட்ரிக் அமிலம் புளிப்புச் சுவையுடையது.

இந்த அமிலமானது அதனுடைய எடையில் முக்கால் பங்கு எடை நீரிலும் ஒரு பங்கு வெந்நீரிலும் கரையக் கூடியதாகும்.

சிட்ரிக் அமிலத்தினின்று ரசாயன மாற்றத்தால் 'சிட்ரகோனிக்' என்னும் ரசாயனத்தையும் தயாரிக்கிறார்கள்.

புத்தகங்களுக்கு கலிகோ பைண்ட் செய்வதற்கு சிட்ரிக் அமிலத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பழரசங்களை விற்பனை நோக்கத்தில் தயாரிக்கும் போது நீண்ட நாட்கள் கெடாமலிருக்க சிட்ரிக் அமிலத்தை ஒரு குறைந்த பட்ச அளவு சேர்ப்பதுண்டு.

எலுமிச்சம் பழங்கள் கிடைக்காத சமயத்தில் அதற்குப் பதிலாக சிட்ரிக் ஆஸிட்டைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிட்ரிக் ஆசிட் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

முக்கியமாக ஸ்கர்வி, வயிற்றுவலி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற கோளாறுகளைக் குணமாக்கும் மருந்தாகவும் இது பயன்படுகிறது

வைட்டமின் சத்துக்கள்

எலுமிச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் சத்துக்களும் உண்டு என முன்னமே குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். குறிப்பாக 'பி' வைட்டமின் 'சி' வைட்டமின் இதில் உண்டு.

'சி' வைட்டமின் சற்று தாராளமாகவே உள்ளது.

எலுமிச்சம்பழத் தோலை உரித்த உடனே ஒரு விதமான வெண்மை நிற பொறை சுளைகளை மூடியிருக்கும்.

இந்தப் பொறையையும் உரித்தெடுத்தால் தான் சுளைகளைத் தனித்தனியாகப் பிரிக்க முடியும்.

இதனை இரண்டாவது தோல் என்றே சொல்லலாம்.

இந்தப் பொறையில்தான் வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிக அளவில் உள்ளது.

இந்த உண்மை தெரியாத காரணத்தால் நம்மில் பெரும் பகுதினர் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த இந்தப் பொறையை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு, அடியில் உள்ள சுளைகளை மட்டும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

எலுமிச்சை பயன்பாடு—சில உண்மைகள்

எலுமிச்சம் பழத்தைத் தக்க முறையில் பயன் படுத்தினால்தானே முழுப் பலனும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

எலுமிச்சம் பழங்களை பறித்த உடனே உட் கொள்ளும் போதுதான் இதனால் முழுப் பயனையும் பெற முடியும்.

பறித்து சில நாட்கள் கழித்து இதனைப் பயன் படுத்தும் போது இதனுடைய சிறப்புத் தன்மை ஓரள வுக்கு குறைந்து விடுகிறது. என்றாலும் சில நடைமுறை களைக் கையாண்டு இதனை சற்று காலம் கடந்தும் பயன்படுத்த முடியும்.

பறித்த எலுமிச்சம் பழத்தை ஏதாவது காரணத் தால் உடனடியாகப் பயன்படுத்த இயலவில்லையென்

றால் ஒரு மூடியுடைய மண் பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி எலுமிச்சம் பழங்களை அதில் போட்டு விடலாம்.

இவ்வாறு செய்தால் எலுமிச்சம் பழங்கள் சில நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

சற்று அதிக நாட்கள் எலுமிச்சம் பழங்களைப் பயன்படுத்த இயலவில்லையென்றால் எலுமிச்சம்பழம் போட்டு வைத்திருக்கும் நீரை வாரத்திற்கு ஒரு தடவை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

கடைகளில் நமக்குக் கிடைக்கும் எலுமிச்சம் பழங்கள் பெரும்பாலும் காயாக இருக்கும்போதே பறிக்கப்பட்டிருக்கும். இரண்டொரு நாட்களில் அவற்றின் பச்சை நிறம் மாறி மஞ்சள் நிறம் பெற்றுவிடும்.

இத்தகைய பழங்கள் அவ்வளவாக சிறந்த பலன்களைத் தரும் என்று கூறுவதற்கில்லை.

மரத்திலேயே பழுத்து பறிக்கப்பட்ட பழங்கள் தான் சத்துக்கள் சற்றும் கெடாமல் சிறந்த பலன்களைத் தரக் கூடியவையாக இருக்கும்.

எலுமிச்சம் பழத்தில் 'சிட்ரிக் ஆசிட்' பொதிந்துள்ளது என்ற தகவலை முன்னரே கூறியிருக்கிறோம்.

இது எந்தத் தாதுக்களில் சேருகிறதோ அந்தத் தாதுவாக மாறக் கூடிய தன்மை பெற்றதாக உள்ளது.

எலுமிச்சம் சாறு நேரடியாக பற்களின் மீது அடிக்கடி பட நேர்ந்தால் பற்களில் மேல் மின்னுகிற எனாமல் சிதைந்து கெட்டுவிடும்.

ஆகவே எந்த நிலையிலும் எலுமிச்சம் சாற்றை தனியாக அருந்துவதே கூடாது.

தனியாக எலுமிச்சை சாற்றை அருந்தும்போது தொண்டையும் மார்பும் வெகுவாகப் பாதிக்கும்.

தனியாக எலுமிச்சை ரசத்தை அருந்த வேண்டி நேரிட்டால் தண்ணீர் அல்லது வெந்நீருடன் கலந்து பருகலாம்.

அல்லது தேன் அல்லது ஏதாவது பழரசங்களும் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மிகச் சிறந்த பயன்கள் கிடைக்கும்.

எலுமிச்சம் பழத்தில் சிட்ரிக் ஆசிட் கலந்திருப்பதால் இதன் சாற்றை உலோகப் பாத்திரங்களில் வைக்கக் கூடாது. அவ்வாறு வைக்கப்பட்ட எலுமிச்சைச் சாற்றைப் பருகினால் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும்.

எலுமிச்சை சாற்றை மண்பாண்டம், அல்லது கண்ணாடிப் பாத்திரங்களில் மட்டுந்தான் சேமித்து வைக்க வேண்டும்.

எலுமிச்சையின் மருத்துவப் பயன்

இனி எலுமிச்சம் பழத்தின் மருத்துவப பலன்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

பிரசவம் சுகமாக

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் எலுமிச்சம் பழத்தை முறையாக திட்டமிட்டுப் .பயன்படுத்தினால் சிக்கலற்று பிரசவம் சுகமாக அமையும்.

ஒரு பெண் தாய்மைப்பேறு அடைந்துவிட்டால் நான்காவது மாதத்திலிருந்து தொடர்ந்து எலுமிச்சம்

பழச் சாற்றை காலையிலும் மாலையிலும் ஏதாவது ஒரு வகையில் பயன்படுத்தி வரவேண்டும்.

எலுமிச்சம் சாற்றுடன் திட்டமாக உப்பு சேர்த்து உட்கொள்ளலாம். அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சை ரசத்துடன் சம அளவு நீர் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம். எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சம அளவு தேன் சேர்த்து உட்கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும்.

மற்றொரு பக்குவம்

எலுமிச்சம் மரத்தின் வேர், இலுப்பை மரத்தின் வேர் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து உலர வைத்துத் தூளாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு தேக்கரண்டி பொடியில் அதே அளவு தேன் சேர்த்துக் குழப்பி காலை மாலை என இரு வேளை உட்கொண்டு வந்தாலும் பிரசவம் சுகமாக அமையும்.

பற்களின் தூய்மை

பாதாம் பருப்பின் தோலை உடைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை மை போல அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைக்கப்பட்ட விழுதில் சம அளவுக்கு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை விட்டுப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பற்பசையை உபயோகிப்பது போல இந்த விழுதைப் பயன்படுத்தி அன்றாடம் பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் எந்த பிணிகளும் இல்லாமல் ஆரோக்கியத்துடன் விளங்கும்.

இந்த மருந்தைக் கூடிய மட்டில் அன்றாடம் தயாரித்துப் பயன்படுத்துவதுதான் சிறந்தது. தவிர்க்க

இயலாத நிலையில் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை தயாரித்துப் பல் துலக்கலாம்.

பல் ஈறில் இரத்தம்

பல் ஈறுகளில் இரத்தம் கசிந்தால் இளம்சூடாக இருக்கும் நீரில் ஒரு டம்ளருக்கு நான்கு தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறு விட்டுத் தொடர்ந்து நன்றாக வாய் கொப்பளித்து வரவேண்டும்.

மூன்று நாட்களில் முழுக் குணம் தெரியும்.

அதிகாலையிலும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பும் இவ்வாறு வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

இதே போன்று தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பற்களைப் பாதிக்கும் பயோரியா என்னும் பிணியும் அகன்றுவிடும்.

எலுமிச்சம் பழத்தோலை சற்று உலரவைத்து தூளாக்கி நான்கில் ஒரு பங்கு உப்பு சேர்த்து தொடர்ந்து பல் துலக்கி வந்தாலும் பற்களில் எந்த நோயும் ஏற்படாமல் பற்கள் நல்ல உறுதியுடன் இருக்கும்.

தேள் கடி

தேள் கடித்த உடனே எலுமிச்சம் பழ விதைகளையும் உப்பையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்துக் குடித்துவிட்டால் தேள் விஷம் துரிதமாக இறங்கிக் குணம் தெரியும்.

எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் சிறிது உப்பும் இலேசாக சுண்ணாம்பும் கலந்து களிம்பு மாதிரி செய்து தேள்

கொட்டு வாயில் பற்று போல போட்டாலும் தேள்கடி விஷ மாறும்.

பொதுவாக விஷமுறிவு

தவிர்க்க இயலாத நிலையில் நச்சுப் பொருட்கள் வயிற்றுக்குள் சென்றுவிட்டால், கைவிரல்களை வாய்க்குள் விட்டு வாந்தியெடுத்து விட்டு எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை தண்ணீரில் நிறைய கலந்து குடித்துவிட வேண்டும்.

இரண்டொரு தடவை வாந்தியாகக் கூடும்.

பின்னர் விஷம் முறிந்து வெளியேறி விடும்.

ஸ்கர்வி நோய்

பெரும்பாலும் கடல் பயணம் செய்பவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் இது. இந்த நோய்க்கு இலக்கானவர்கள் உயிர் பிழைப்பது கடினம் என்ற நிலை ஒரு காலத்தில் இருந்தது. இந்த நோய்க்கு மருந்தே கிடையாது என்ற கருத்தும் ஒரு காலத்தில் நிலவி வந்தது.

மருத்துவ மேதைகளின் நீண்ட கால ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு 'ஸ்கர்வி' நோய்க்கு மிகவும் சரியான மருந்து எலுமிச்சம் பழந்தான் என்ற உண்மை கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது.

தற்காலத்தில் கடல் பயணம் செய்வோர் பலவகையிலும் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தி ஸ்கர்வி நோயின் பாதிப்புக்கு இலக்காகாமல் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள்.

தற்போது கடல் பயணம் செய்வோர் நீண்ட காலம் கெடாதவாறு பக்குவம் செய்யபட்ட எலுமிச்சைச் சாறு,

எலுமிச்சைச் சாறு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பவுடர், லெமனோடு போன்றவற்றைப் பயணம் செய்யும்போது உடன் எடுத்துச் செல்லுகிறார்கள்.

கடற் பிரயாணம் செய்யத் திட்டமிடுவோர் சில மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே தொடர்ந்து எலுமிச்சம் பழத்தை ஏதாவது ஒரு வகையில் பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு உடலைத் தயார் நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று பிரிட்டனில் ஒரு பழக்கமே நடைமுறையில் இருக்கிறதாம்.

பூச்சி வெட்டு

கால் லிட்டர் உப்பையும் 30 கிராம் மிளகையும் இடித்துப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் சாற்றில் ஊற விட்டு வெய்யலில் வைத்து நன்கு உலரச் செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனை நீரில் குழைத்து பூச்சி வெட்டினால் தலையில் முடி கொட்டும் இடததில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் பூச்சி வெட்டு மாறி தலையில் முடி இயற்கையாக செழுமையுடன் வளரும்.

பொடுகு நீங்க

எலுமிச்சம் சாற்றை தலையில் அழுந்தத் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊறிய பிறகு தலை குளித்து வந்தால் சில நாட்களில் பொடுகு நீங்கி விடும்.

மற்றொரு பக்குவம்

இருபது கிராம் வேப்பம் பூவையும், 20 கிராம் எலுமிச்சை இலையையும், பத்து கிராம் வெல்லத்தையும்

நல்லெண்ணெயிலிட்டு முறியக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த எண்ணெயை தினசரி தலையிலிட்டுத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தாலும் தலைப்பொடுகு அகன்று விடும்.

முழங்கையில் தடிப்பு

முழங்கை தடித்தும் கருத்தும் காணப்பட்டால் சாறு பிழிந்த பிறகு உள்ள எலுமிச்சம் பழத்தோலை தினசரி பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தேய்த்து வந்தால் தடிப்பும் கறுப்பும் முழங்கையில் மாறிவிடும்.

உடல் இளைக்க

காலையில் எழுந்ததும் ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு முடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்க்காமல் பருகி வந்தால் பருமனான உடல் இளைத்து இயல்பான நிலை அமையும்.

சொறி—சிரங்கு

மாமரக் கோந்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்துத் தடவி வந்தால் சொறி சிரங்கு குணமாகி விடும்.

வாய் நாற்றம்

நீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு சேர்த்து, அத்துடன் சில துளிகள் பன்னீர் விட்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்த் துர்நாற்றம் அகன்று விடும்.

மூக்கில் இரத்தம் வடிந்தால்

சிலருக்கு திடீரென்று மூக்கில் இரத்தம் வடியும். சிலருக்கு அடிக்கடி கூட மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதுண்டு.

எலுமிச்சைச் சாற்றை மூக்கில் தடவலாம். அல்லது சிறிதளவு பஞ்சை எலுமிச்சம் சாற்றில் நனைத்து மூக்கில் வைத்தாலும் இரத்தக் கசிவு நின்றுவிடும்.

கண்களில் பொறை

கண்களில் 'காட்டராக்ட்' எனப்படும் பொறை ஏற்பட்டிருந்தால் கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு பக்குவம் செய்து பலன் பெறலாம்.

இருபத்தைந்து கிராம் வெண்ணெயில் ஐந்து சொட்டு எலுமிச்சம் சாறு விட்டு 50 மில்லி நீர் சேர்த்து நன்றாகக் குலுக்கி கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது பாதிக்கப் பட்ட கண்ணில் இரண்டு துளிகள் விட வேண்டும்.

இவ்வாறு நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்து விட்டு வர பொறை சிறுகச் சிறுகக் கரைந்து அகன்றுவிடும்.

காதில் அழுக்கு

காதின் உட்புறம் அழுக்கு படிந்திருந்தால் எலுமிச்சைச் சாற்றை எட்டு பங்கு கிளிசரினுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை காதின் உட்புறம் தடவி வந்தால் அழுக்கு அகன்றுவிடும். பிறகு பஞ்சைக் கொண்டு துடைத்து சுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

காதில் சீழ் வடிந்தால்

காதில் சீழ் வடியத் தொடங்கினால் கீழ்க்கண்ட வாறு ஒரு பக்குவம் செய்து குணம் பெறலாம்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஒரு நீல நிற பாட்டிலில் விட்டு மூடி நான்கு நாட்களுக்கு வெய்யலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

பிறகு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றிற்குச் சமமான அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து சீழ் வடிகின்ற காதில் ஒரு வேளைக்கு இரு துளிகள் என ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளைகள் விட்டுவர வேண்டும்.

ஒரே நாளில் குணம் தெரியும். முழுமையான குணம் பெற மூன்று நாட்கள் மேற்கண்டவாறு உபயோகிக்க லாம்.

தொண்டை நோய்கள்

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை இளஞ்சூட்டு நீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் தொண்டை அடைப்பு, தொண்டை கரகரப்பு, தொண்டையின் உட்பகுதியில் வீக்கம் போன்றவை குணமாகும்.

வயிற்று நோய்

உணவு உண்ட பிறகு வயிறு ஊதல், பொருமல், வாயு உற்பத்தி இவைகளைக் குணமாக்கிக் கொள்ள கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவம் செய்து பயன்பெறலாம்.

நன்கு சூடாக உள்ள வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து முடிந்த அளவுக்கு அதிகமாக குடித்து விடவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு

இரண்டு வேளை செய்தால் உடன் நல்ல குணம் தெரியும்.

காலரா

காலரா பரவியிருப்பது அறிந்தால் முன் தடுப்பு நடவடிக்கையாக அடிக்கடி நீரில் அதிக அளவுக்கு எலுமிச்சை ரசத்தைப் பிழிந்து அடிக்கடி குடித்து வர வேண்டும். காலரா தொற்றும் என்ற அச்சமே தேவையில்லை.

காலரா நோய்க்கான அறிகுறி தென்பட்டால் வெங்காய சாற்றையும் எலுமிச்சம் சாற்றையும் சம அளவு கலந்து உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு அடிக்கடி செய்வதுடன் காய்ச்சி ஆறிய நீரில் எலுமிச்சைச் சாற்றை சேர்த்து அடிக்சடி குடிக்க வேண்டும்.

தொடக்க நிலையிலேயே காலரா நின்றுவிடும்.

அஜீரணம்

அஜீரணம் பல விதமான பிணிகளுக்கு வழிதிறந்து விடும். ஆகவே அஜீரணம் ஏற்பட்டு விட்டால் தாமதிக்காமல் அதை குணமாக்க வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்வதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இளஞ்சூட்டு நீரிலிட்டு அருந்த வேண்டும்.

இவ்வாறு மதிய உணவின் போது உட்கொள்ள வேண்டும். இரண்டே நாட்களில் அஜீரணம் குணமாகும்.

வயிற்றுப் பொருமல் வயிறு மந்தமாக இருத்தல் போன்ற குறைபாடுகளுக்கும் இந்த பக்குவம் நல்லது.

மலச்சிக்கல்

எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலை மட்டும் நீக்கிவிட்டு தோலில் உள்ள வெள்ளைப் பொறையுடன், சதையுடன் கூடிய விதைகளைக் கூட நீக்காமல் அப்படியே ஒரு வாயகன்ற பாட்டிலில் தண்ணீர்விட்டு அதில் போட்டு இரவில் காற்று படும்படியான இடத்தில் வெட்ட வெளியில் வைத்து விட வேண்டும்.

அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் பாட்டிலை நன்றாகக் குலுக்கி தண்ணீரை இறுத்து அப்படியே குடித்துவிட வேண்டும்.

மூன்று நாட்களுக்கு இவ்வாறு செய்து வந்தால் மலச்சிக்கல் அறவே அகன்றுவிடும்.

எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்துக் கொண்டு சுக்கு, இந்துப்பு இவைகளைப் பொடி செய்து பழத்தில் தூவி வாயில் போட்டுச் சுவைக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல், அஜீரணக் கோளாறுகளை இது அகற்றும்.

வாந்தியை நிறுத்த

எலுமிச்சம் இலைகள் நல்ல நறுமணத்தைத் தரக் கூடியவை.

இலைகளை அம்மியிலிட்டு அரைத்துச் சாறு எடுத்து தண்ணீருடன் கலந்து சிறிது உப்பு போட்டுப் பருகினால் வாந்தியை உடனே நிறுத்தும். பித்தத்தைத் தணிக்கும்.

மேலும் இலைகளாக கஷாயம் வைத்து அவ்வப் பொழுது குடித்து வந்தால் பித்தக் கோளாறுகளை அகற்றும், பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும்.

மஞ்சள் காமாலை

கல்லீரல் சீர்கேடு காரணமாக உண்டாகும் இந்த நோய் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் மோசமான விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

காமாலை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முறைப் படி உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பழரசங்களையும் பழங்களையும் நிறைய உட் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மணிக்கொரு தடவை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை சம அளவு தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

வெந்நீரை ரப்பர் பையில் அடைத்து வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் நன்றாக ஒற்றடம் கொடுத்து ஈரக் களி மண்ணை பற்றாகப் போட்டு பதினைந்து நிமிஷங்களில் எடுத்துவிட்டுத் தண்ணீரில் குளித்து விடவேண்டும்.

ஆஸ்த்துமா

ஒவ்வாமை எனப்படும் அலர்ஜியினால் ஏற்படக் கூடிய இந்த நோய் நுரையீரலில் பெரும் பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மழை குளிர் காலங்களில் மூச்சுவிட முடியாமல் திணறுவார்கள்.

அலை அலையாக இருமல் வந்து கொண்டேயி ருக்கும்.

நுரையீரலில் கபம் கட்டிக் கொள்வதால் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பு இது.

ஆஸ்த்மா நோயாளி கபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை ஒதுக்கிவிடவேண்டும்.

அடிக்கடி முறைப்படி உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டும்.

உண்ணா நோன்பு காலத்தில் எலுமிச்சம் பழரசத்தில் தண்ணீருடன் தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும்.

மார்புக்கு வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்து ஈரத் துணியால் மார்பைச் சுற்றிவிட வேண்டும்.

இரவில் மல்லாந்து படுத்துக் தூங்க முடியாது.

மூச்சுத் திணறல் இருக்கும் போது வெந்நீரில் தேன் சேர்த்து அருந்த வேண்டும்.

வெந்நீர் பாதக் குளியல், நீராவிக் குளியல்கள் தரலாம்.

இரத்த அழுத்தம்

இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருள் சரியானபடி மல, மூத்திர, வியர்வை, கரியமில வாயுக்கள் மூலம் அவ்வப் பொழுது முறையாக வெளியேறாததாலும், இரத்தக் குழாய்களுக்குள் கொழுப்பு அடை ஏற்படுவதாலும் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகிறது.

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை நாள் தோறும் தண்ணீருடன் தேன் கலந்து உட்கொண்டால் இரத்த குழாய் கொழுப்பு அடைப்பு அகலுவதுடன், இரத்தமும் சுத்தியாகும்.

வலிப்பு நோய்

வலிப்பு நோயில் பலவகை உண்டு, ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு காரணமும் உண்டு.

பொதுவான வலிப்பு நோய் உடற் கோளாறுகளை விட, மனக்கோளாறுகள் காரணமாகத்தான் அதிக அளவில் உண்டாகிறது.

இந்த பிணிக்கு இலக்கானவர்கள் முறையாக அடிக் அடி உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டும்.

உண்ணா நோன்பு இருக்கும் காலத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றில் நான்கில் ஒரு பங்கை அரை டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது நாளில் ஒரு மணிக்கொருதடவை அரை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு படிப்படியாக ஒரு நாளுக்கு கால் எலுமிச்சம் பழம் வீதம் கூட்டிக் கொண்டே போய் ஒரு முழு எலுமிச்சம் பழம் உபயோகிக்கும் அளவுக்கு வந்ததும் பன்னிரெண்டு நாட்கள் வரை இந்த முறையினைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.

அதன் பிறகு முதலில் பழ ரசங்களோடும் பின்னர் பழங்களோடும் உண்ணா நோன்பை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் வேக வைத்த காய்கறிகளைச் சிறுகச் சிறுக உட்கொண்டு பழகி, பிறகு சப்பாத்தி போன்ற திட உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

உப்பு—இனிப்பு போன்றவைகளை உடனடியாக உட்கொள்ளக் கூடாது.

மூன்று மாதத்திற்கு பின் மீண்டும் எலுமிச்சம் கால் பகுதிச் சாற்றை உட்கொள்ளும் பக்குவத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

ஹிஸ்டீரியா

நரம்புத் தளர்ச்சி காரணமாக ஏற்படும் ஒருவித நோய் இது. உடலியல் மட்டுமின்றி மனவியல் கோளாறும் இதற்குக் காரணமாக அமைகிறது என்று மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மூன்று தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று சிட்டிகை பெருங்காயம் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவையென 118 நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்தால் ஹிஸ்டீரியா நோய் படிப்படியாகக் குணமாகும்.

வாய்க் கசப்பு

வாய்க் கசப்பு, கைகால்களில் எரிச்சல் போன்ற கோளாறுகள் இருப்பின் விடியற்காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்த உடன் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை தண்ணீரில் சம அளவு கலந்து மூன்று வேளை உட்கொள்ள வேண்டும். மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு உட்கொண்டால் மேற்சொன்ன கோளாறுகள் நீங்கும்.

அதிக இரத்த அழுத்தம்

அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கு ஒரு குவளை மோரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நாள்தோறும் அருந்த வேண்டும்.

தொடர்ந்து எட்டு நாட்கள் அருந்தினால் நல்ல குணம் தெரியும்.

மூல நோய்

எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி அதில் இந்துப்புவைத் தூவி வாயில் வைத்துச் சுவைக்க வேண்டும்.

200 மில்லி பசுவின் பாலில் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைப் பிழிந்து உடனே குடித்துவிட்டால் மூலநோயின் கடுப்பு வலி குறையும். இரத்த ஒழுக்கு நின்றுவிடும். விரைவில் முழுமையாகக் குணமாகி விடும்.

முடக்கு வாதம்

கை கால்களை மடக்க முடியாமல் கஷ்டப்படும் முடக்குவாத நோயாளிகள் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன் படுத்துவதன் மூலம் முழுக்குணம் பெறமுடியும்.

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து தினம் மூன்று தடவை குடிக்க வேண்டும்.

20 உலர்ந்த பெரிய திராட்சைப் பழங்களை இரவில் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் ஊறப் போட்டு காலையில் எழுந்தவுடன் பழங்களை நன்றாகப் பிசைந்து கரைத்து அருந்த வேண்டும்.

வலி ஏற்படுகின்ற இடங்களில் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை நன்றாகத் தேய்த்து விடவேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் சுத்தமான மெல்லிய துணியை நனைத்து வலியுள்ள இடங்களில் பற்று போல போட்டு வெய்யில் படும்படியாக பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பை சிறிது நேரம் வைக்க வேண்டும்.

நாள்தோறும் இவ்வாறு செய்து வந்தால் படிப்படியாக முடக்குவாதம் குணமாகும்.

முகத்தில் பருக்கள்

முகத்தில் பருக்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் நாள்தோறும் அதிகாலையில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரில் பிழிந்து குடித்து வந்தால் முகப் பருக்கள் முற்றிலுமாக அகன்று முகம் அழகும் கவர்ச்சியும் அடையும்.

சிலருக்கு முகப் பருக்கள் புண்ணாக மாறியிருக்கும். இதனை உடனடியாக குணமாக்கா விட்டால் புண் பெரிதாகி விரைவில் ஆறாமல் தொல்லை கொடுக்கும். ஆறி விட்டாலும் முகத்தில் பெரிய தழும்புகள் ஏற்பட்டு முகம் விகாரமாகி விடும்.

எலுமிச்சம் பழத்தை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இந்தக் குறைபாட்டினை எளிதாகச் சரி செய்து கொள்ள முடியும்.

எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை பசுவின் நெய் அல்லது கிளிசரினுடன் கலந்து தொடர்ந்து புண் மீது தடவி வந்தால் புண்ணாகி விட்ட முகப்பரு ஆறிவிடும். தழும்பு கூட தெரியாது.

ஐம்பது மில்லி அளவுக்கு தேங்காய் எண்ணெய், அதே அளவு எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தடவி வரலாம். நல்ல குணம் தெரியும்.

ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை அறுத்து அதன் சதையைப் பிரித்தெடுத்து அதனுடன் சம அளவுக்கு

இந்துப்புவைத் தூள் செய்து சேர்த்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்து புண்மீது தொடர்ந்து தடவி வந்தாலும் புண் ஆறும்.

இவ்வாறு தடவிச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து இள வெந்நீரைக் கொண்டு முகத்தைக் கழுவி விடுவது நல்லது.

தலையில் முடி உதிர்ந்தால்

எலுமிச்சம் பழங்களைக் கொண்டு பல்வேறு பக்குவங்களைச் செய்து கொள்வதன் மூலம் தலையில் முடி உதிர்வதை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிட முடியும்.

பொதுவாக எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை ஒன்று விட்டு மறுநாள் என தொடர்ந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தாலே தலைமுடி உதிர்வது நின்று விடும். முடி செழுமையுடனும் கறுநிறத்தோடு வளரும். நரைமுடி மாறிவிடும்.

தலை முடி அதிக அளவில் உதிர்ந்து கொண்டிருந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தை பாதியாக நறுக்கி உச்சந்தலையில் அழுத்தத் தேய்த்து குளித்து வந்தால் மீண்டும் முடி வளரத் தொடங்கும். முடி உதிர்வது நின்று விடும்.

முடி உதிர்ந்து தலையில் ஆங்காங்கே சொட்டையாகயிருந்தால் எலுமிச்சம் பழ விதைகளுடன் மிளகு கலந்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்து முடி உதிர்ந்து சொட்டையாகியுள்ள இடங்களில் தேய்த்து வந்தால் முடி மீண்டும் முளைக்கத் தொடங்கி சொட்டை மாறி விடும்.

வெப்ப தணிய

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைத் தலையில் தேய்த்துக் குறைந்த பட்சமாக ஒரு மணி நேரங்கழித்து இளஞ் சூட்டு நீரில் தலை குளித்து வந்தால் உடல் வெப்பம் குறைந்து இயல்பு நிலைக்கு வந்து விடும்.

முடி செழுமையாக வளர

ஆல மரத்தின் விழுதை அறுத்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

200 கிராம் மாவுடன் 30 மில்லி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து தலை குளித்து விட வேண்டும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முடி நீண்டு, கருமையுடன் செழித்து வளரும்.

பேன் தொல்லை அகல

வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்து 100 கிராம் அரைத்த விழுதுடன் 50 மில்லி எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டுக் கலந்து அடிக்கடி தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பேன்கள் அறவே அகன்று விடும். தலைமுடியும் செழுமையாக வளரும்.

சரும நோய்கள் அகல

எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேங்காயெண்ணெய், மல்லிகைப்பூ எண்ணெய் இவைகளை சம அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறிய மஞ்சள் துண்டையும், கைப்பிடியளவு வேப்ப இலையையும் சேர்த்து அரைத்து சேகரித்து வைத்திருக்கும் சாறு எண்ணெய் வகைகளுடன் கலந்து அடுப்பிலேற்றி சூடாக்க வேண்டும்.

இலைச் சடசடப்பு அடங்கி எண்ணெய் குழம்பாகி தைலப்பக்குவத்திற்கு வந்த பிறகு இறக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு சருமத்தில் என்ன விதமான பிணி ஏற்பட்டாலும் தடவி வந்தால் குணமாகிவிடும்.

இந்தத் தைலத்தைப் பொதுவாக உடல் சருமத்தின் மீது அடிக்கடி தடவி வந்தால் சருமம் மென்மையும் பளபளப்பும் கொண்டு கவர்ச்சிகரமாக காட்சியளிக்கும்

குழந்தைப் பிணிகள்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய பல்வேறு வகையான பிணிகளை எலுமிச்சம்பழம் மிகவும் நல்ல முறையில் குணமாக்குகிறது.

பொதுவாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் எலுமிச்சம் பழத்தை நாள்தோறும் கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி சிறப்பான வகையில் துரிதமாக அமைகிறது.

மற்ற குழந்தைகளை விட எலுமிச்சம்பழம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்வதைக் காண முடியும்.

தாய்ப்பால் ஒன்றுதான் குழந்தைகளுக்கான சரியான உணவு என்பது உலக முழுவதும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை.

தாய்ப்பாலினால் கிடைக்கக் கூடிய சத்துக்களை மேலும் அதிகரித்து மேம்படுத்தும் ஆற்றல் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுக்கு உண்டு.

பால் கொடுக்கும் தாய் ஏதாவது ஒரு வகையில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பக்குவம் செய்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவையாவது உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது சாம்பார், ரசம் போன்றவற்றில் கொஞ்சம் எலுமிச்சைச் சாற்றை சேர்த்து உட்கொண்டால் உணவும் ருசியாக இருப்ப துடன் எலுமிச்சம் சாற்றின் சத்தும் எளிதாக உடலில் சேரும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னால் குழந்தையின் வயதுக்குத் தக்க வாறு அரைத் தேக்கரண்டியிலிருந்து ஒரு தேக்கரண்டி வரையான எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் சம அளவுக்கு நீரும் தேனும் கலந்து புகட்டி பிறகு தாய்ப்பாலை அருந்தச் செய்தால் தாய்ப்பால் மூலம் குழந்தை பெறும் ஊட்டச் சத்து மேலும் அதிகப்படுகிறது.

குழந்தைக்கு நல்ல ஜீரண சத்தும் ஏற்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலும் குழந்தைக்கு அதிக மாகிறது.

உடல் துர் நாற்றம்

சிலர் என்னதான் சோப்பு போன்றவற்றைத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் அவர்கள் உடலில் ஒருவிதத் துர் நாற்றம் வீசுவதை தவிர்க்க முடிவதில்லை.

எலுமிச்சம் பழத்தின் துணை கொண்டு இந்தக் குறைபாட்டினை அகற்றிக் கொள்ள முடியும்.

இளஞ் சூடாக இருக்கும் நீரில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின் சாற்றைப் பிழிந்து சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்துக் கரைத்து சில நாட்கள் தொடர்ந்து குளித்து வந்தால் உடல் துர்நாற்றம் அகன்றுவிடும்.

எலுமிச்சம் பழத் தோல்களை தண்ணீரிலிட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூடான நீரில் கலந்து குளித்து வந்தாலும் உடல் துர் நாற்றம் அகன்று வரும்.

□□□

அருகம்புல்

உடல் வலிமை பெற உதவுகிறது அருகம்புல்

அருகம்புல் சாறை அப்படியே பச்சையாக சாப்பிடலாம் என்றாலும், இன்னொரு ருசி மிகுந்த முறையும் இருக்கின்றது. அம்மியிலோ மிக்ஸியிலோ அரைத்து எடுத்த அருகம்புல் விழுதை ஒரு டம்ளர் பசுவின் பாலில் போட்டு கலக்கி விடுங்கள். பாலை இளஞ் சூட்டில் காய்ச்சிய பிறகு கொஞ்சம் பனங்கற் கண்டு அல்லது வெல்லம் சேர்த்து அருந்துங்கள். இப்படி அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை பெறுவதை உணரலாம். இவ் வைத்தியம் இருதய நோய் உள்ளவர் களையும் குணப்படுத்தக் கூடியது.

காயங்களை ஆற்றுகிறது!

வெட்டுக் காயங்களுக்கும் விழுந்து அடிபட்ட காயங் களுக்கும் நல்ல சஞ்சீவியாக திகழ்கிறது அருகம்புல். தேவையான அளவு அருகம்புல்லோடு அந்த அளவில் கால் பாகம் வெள்ளை பூண்டை சேர்த்து அம்மியிலோ மிக்ஸியிலோ நன்கு அரையுங்கள். காயத்தை சுத்தம் செய்த பிறகு, இந்த கலவையை அதன் மேல் வைத்துக் கட்டி பேண்டேஜ் போட்டு விடுங்கள். காயம் விரை வாகவும், சீழ்பிடிக்காமலும் குணமாகும்.

மாதாந்திர தொல்லை நீங்க

சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் மிக அதிகமான உதிரப் போக்கு இருக்கும். இந்த குறை பாடுக்கு ஆங்கில வைத்தியத்தைவிட இயற்கை வைத்தியமுறை மிகச் சிறந்தது. அருகம்புல்லை கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து ஒரு கைப் பிடியளவு அம்மியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அரை கைப் பிடியளவு அசோக மரத்தின் உள் பட்டையையும, கானாம் வாழையின் இலையில் அரை கைப் பிடியளவும் எடுத்துக் கொண்டு அருகம்புல்லோடு சேர்த்து வைத்து நைய்ய அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெரிய நெல்லிக் காய் அளவு எடுத்து உள்ளுக்கு விழுங்குங்கள். காலையில் உணவுக்கு முன்பாக மூன்று நாள் தொடர்ந்து இப்படி சாப்பிட்டால் பெரும்பாடு எனப்படும் அதீத உதிரப் போக்கு குணமாகும். எந்தவித பக்க விளைவுகளும் இல்லாத இயற்கை வைத்திய முறை இது.

ஆகாதது அருகம்புல்லில் ஆகும்!

நமது இறை வழிபாட்டின் தொடக்கத்தில் பிள்ளையார் வழிபாடு பிரதானமாக இருக்கிறது. பிள்ளையாருக்கு மிகவும் உகந்ததென அருகம்புல்லை கொண்டே அர்ச்சனை செய்கிறோம். இறை வழி பாட்டில் முதன்மையாக இருக்கும் அருகம்புல், வைத்திய உலகிலும் முதன்மையாக இருக்கிறது. அருகம் புல் சாற்றை அனைவரும் அவ்வப்போது அருந்தி வந்தால், எவ்வித நோயும் அருகில் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள லாம். இந்த அருகம்புல்லின் மகிமை விலங்குகளுக்கு கூட தெரிந்து இருக்கிறது போலும். சில சமயங்களில் நாய் கள், மற்றும் பூனைகள் அருகம்புல்லை தின்று சாற்றை

விழுங்கிவிட்டு சக்கையை கக்குவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். அருகம்புல்லோடு வேப்பிலையும் சேர்த்து 2 டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வையுங்கள். தண்ணீர் பாதியளவாக சுண்டிய பிறகு (கஷாயமாக ஆன பிறகு) சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி உள்ளுக்கு அருந்தி விடுங்கள். எல்லாவித வயிற்றுக் கோளாறு, ஜீரண கோளாறுகள், மற்றும் பூச்சி தொல்லை அகன்றுவிடும். நோயின் தீவிரத்தை பொறுத்து மூன்று நாட்களோ ஆறு நாட்களோ இவ்விதம் செய்யுங்கள்.

இரத்த புற்று நோய்க்கு சரியான மருந்து!

சில சமயங்களில் கொடிய புற்று நோய் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களை பீடிப்பது உண்டு. பிளாஸ்மா என்ற திரவத்தில் வெள்ளை அணுக்களும், சிவப்பு அணுக்களும் சரியான விகிதத்தில் அமைந்து இருக்க வேண்டும். சிலருக்கு வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதீத அளவில் அதிகரித்துப் போய் இரத்த புற்று நோயாக உருவெடுக்கிறது. ஆங்கில வைத்தியத்தில் இன்று வரை மருந்து கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. Blood Cancer என்றும் Leukamia என்றும் அழைக்கப்படுகிற இந் நோயை அருகம்புல்சாறு ஒன்றினாலேயே குணப்படுத்த முடியும் என்பது, சமீபத்தில் சென்னையில் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரபல வார பத்திரிகையான குமுதம் இதழின் 'பிரார்த்தனை கிளப்' பகுதிக்கு இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் கடிதம் எழுதியிருந்தார். தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர் திரு. C K. மாணிக்கவாசகம் அவர்களின் அறிவுரைப்படி அந்த நோயாளி அருகம்புல் சாறும் இயற்கை உணவும் அருந்தி மூன்றே மாதத்தில்

இந்நோயில் இருந்து விடுபட்டார். குணமான பின்பு அவர் எழுதிய நன்றி கடிதமும் குமுதம் வார இதழில் வெளி வந்தது.

சாதாரணமாக சாலையோரத்தில் கிடக்கும் மாட்டு சாணத்தில் புழு, பூச்சி உண்டாகி விடுவதை கவனித்து இருப்பீர்கள். அந்த சாணத்தையே பிள்ளையார் என்று பிடித்து வைத்து இரண்டு கொத்து அருகம்புல்லையும் அதில் சொருகி வைத்து விட்டால் எத்தனை நாளா னாலும் அதில் பூச்சி வருவதே இல்லை. இதை நீங்கள் கவனித்து இருக்கிறீர்களா!

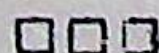
சமீபத்தில் விஞ்ஞான பரிசோதனை சாலையில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் அருகம்புல் சாற்றின் (Cell) மூலக் கூறுகள் அமைப்பும், மனித இரத்தத்தின் மூலக் கூறுகள் அமைப்பும், ஒத்திருக்கின்றன என்று அறிய பட்டது. ஆகவே இதை பசசை நிற மனித இரத்தம் என்றே சொல்லலாம். இத்தகு அருமையான பயன் களை உடைய அருகம்புல்லை இனியும் நாம் ஒதுக்க வேண்டாமே.

நமது முன்னோர்கள் பக்தி இலக்கியங்கள் வாயிலாக வும் நம் தேசத்து மூலிகைகளின் பயன்களை உணர்த்தி வந்திருக்கிறார்கள். பிள்ளையார் புராணத்தில் ஒரு கதை உள்ளது. அனலாசுரன் என்றொரு அசுரன். அவன் எப்போதும் கடுமையான வெப்பத்தை வெளிப்படுத்தி வந்தான். அவனது வெப்பம் தாங்க முடியாததாக இருந்ததால் மூவுலகில் இருந்தவர்களும் மிகுந்த துன்பத் திற்கு ஆளாகினர். அவர்கள் திருமாலை வழிபட்டு அவர் களது துன்பத்தை துடைக்கும்படி வேண்டிக் கொண்ட னர். திருமாலோ அவர்களை விநாயகப் பெருமானிடம் சென்று முறையிடும்மாறு கூறினார். விநாயகபெருமானும்

அவர்கள் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, அனலாசுரனை தூக்கி விழுங்கிவிட்டார். ஆனால், கடும் வெப்பத்தை கக்கிக் கொண்டிருக்கும் அனலாசுரனால் விநாயகரது உடலும் மிகுந்த உஷ்ணமடைய தொடங்கிற்று. இப்பொழுது தேவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் விநாயகரை குளிரச் செய்ய என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. சந்திரன் தனது குளிர் கதிர்களால் முயற்சி செய்தார். திருமால் தமது தாம்ரை மலர்களை கொண்டு முயற்சி செய்தார். சிவபெருமான் தனது குளிர்ந்த ஆபரணங்களாகிய ஆதிசேஷன் மற்றும் நாகாபரணங்களை விநாயகருக்கு அணிவித்து பார்த்தார். இந்த முயற்சிகளில் விநாயகரின் வெப்பம் தணிகிறபாடாக இல்லை.

இதன் பிறகு வேதரிஷிகள் வந்து மிகவும் குளிர்ச்சி அளிக்கின்ற அருகம் புற்களை கொணர்ந்து விநாயகருக்கு முடிமுதல் அடிவரை சார்த்தி குளிரச் செய்தனர். வெப்பம் தணிந்தது.

இது ஒரு புராண கதையாக இருந்தாலும் மகத்தான மருத்துவ உண்மை இதில் மறைந்து கிடக்கிறது. உடல் வெப்பம் என்பது நோயுற்ற காலத்தே மனிதர்களுக்கு ஏற்படுவது. இந்த வெப்பம் சாதாரண காய்ச்சல் வெப்பமாக இருந்தாலும் சரி. இரத்த பித்தம் எனப்படும் இரத்த கொதிப்பு நோயினால் ஏற்பட்டதாக இருந்தாலும் சரி, அதனை அருகம்புல் நிவர்த்தி செய்யும் என்பதே அவ் உண்மை.



பயன் தரும் வீட்டு வைத்திய குறிப்புகள்

- நீரிழிவு நோய்க்காரர்களுக்கு ஆங்கில வைத்தியத்தில் நிறைய செலவில் நிறைய மருந்துகள் உள்ளன. செலவில்லாத எளிய வீட்டு வைத்தியம் இதோ. அரிசிக்கு பதிலாக கேழ்வரகை இவர்கள் பயன்படுத்த தொடங்கினால் விரைவிலேயே உடம்பில் சர்க்கரை அளவு குறைவதை காணலாம்.

- தினமும் ஒரு மனிதர் ஆறு லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். குறைந்தபட்சம் 2 லிட்டர் தண்ணீராவது பருகுவது நிறைய நோய்களை வரவிடாமல் தடுக்கும். மிக குறைந்த அளவு தண்ணீர் பருகுகின்றவர்களுக்கு மூத்திரப்பையில் கற்கள் உருவாகி அறுவை சிகிச்சைக்கு அழைத்து சென்றுவிடும். இப்பொழுது லேசர் கதிர்களை பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே கற்களை உடைத்து வெளியேற்றுகிறார்கள். ஆனால் இதற்கு ஆகும் செலவோ மிக நிறைய. நமது தமிழ் சித்த மருத்துவத்தில் செலவின்றி உணவு முறையாலேயே குணப்படுத்தும் வழி இருக்கிறது. ஒன்று, தினமும் நிறைய நீர் பருகுவது. அடுத்தது வாழைத்தண்டை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்வது. இந்த வாழைத்தண்டை வேக வைக்காமல் பச்சையாக பயன்படுத்துவது, நல்ல பலனை தரும். தேங்காய் சட்டினியில் தேங்காய்க்கு பதிலாக பச்சை வாழைத் தண்டை சேர்த்து பக்குவம் செய்ய

லாம். அடிக்கடி உண்டு வந்தால் Bladder stone வரவே வராது.

● இப்பொழுதெல்லாம் நிறைய விளம்பரம் வருகிறது- ஆண்மைக் குறைவா? சொப்பன ஸ்கலிதமா? எங்களிடம் வாருங்கள்—என்று. இந்த விளம்பரங்களால் நிறைய செலவு ஏற்படும். நிச்சயமாக, எளிதாக பயன் பெற வேண்டுமானால் வீட்டிலேயே உணவு முறையாலேயே மேற்கண்ட குறைபாட்டை குணப்படுத்திக் கொள்ள லாம். புளிச்சக்கீரை உங்களுக்கு தெரிந்து இருக்கும். இந்த புளிச்சக்கீரையுடன் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து எப்படி வேண்டுமானாலும் பக்குவம் செய்து நிறைய சாப்பிடுங்கள். பகலில் நெய்யும் இரவில் பேரீச்சம் பழமும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டு மாதங்களில் வியத்தகு முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

● உலகில் நம்மை படைத்த இறைவன் சமயங்களில் நம்மை தண்டிப்பதற்காக நோய்களையும், குறைபாடு களையும் படைத்துவிட்டிருக்கிறான்! நோயை படைத்த இறைவன் குணமாக்கும் மருந்தை படைக்காமலா விட் டிருப்பான். மருந்தை படைத்ததை மட்டுமில்லாமல், நாம் எளிதில் அம்மருந்துகளை தெரிந்து உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக சில அடையாளங் களையும் நமக்கு சொல்லியிருக்கிறான். உதாரணமாக இஞ்சியை பார்த்து இருப்பீர்கள். இந்த இஞ்சி கிழங்கு வகையை சேர்ந்தது. உருவத்தில் நீண்டும் முடிச்சு களோடும் வளைந்து நெளிந்து ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக— நமது இரைப்பை குடல்களை ஒத்ததாக தோற்றம்தரும்.

இந்த இஞ்சி நமது இரைப்பை மற்றும் குடல் கோளாறுகளுக்கு மிகச்சிறந்த நிவாரணி. வெண்டைக்

காயை சாப்பிட்டால் கணக்கு நன்றாக வரும் என்று சொல்லுவார்கள். இதை சரியாக சொல்வதானால் மூளைக்கு மிக நல்லது என்பதே. வெண்டைக்காயின் விதைகள் சாம்பல் நிறமாக, உள்ளே வெட்டிப் பார்த்தால் மூளையின் மடிப்புகள் போலவே தோற்றமளிக்கும். உருவத்தில் உருண்டையாகவும், நிறத்தில் சாம்பல் கலராகவும் உள்ளடக்கத்தில் மூளை போன்று இருக்கின்ற இது மூளைக்கு மிக நல்லது. சிறுநீரக கோளாறுக்கு வாழைத் தண்டை சாப்பிட சொல்வார்கள். சிறுநீரகம் என்பது ஒரு மனித (filter) வடிகட்டி, வாழைத்தண்டின் குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றத்தை (cross section) பார்த்தால் ஒரு நுண் வடிகட்டி போலவே இருக்கும். பீட்ரூட் கிழங்கு மனித இதயத்தின் உருவத்தை பெற்றிருக்கிறது. நிறமும் சிவப்பு. இது இருதய வலிமைக்கு மிகவும் உதவுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு முருங்கைக்காயை சாப்பிட சொல்லுவார்கள். இந்த முருங்கைக்காய் மனித நரம்பு மண்டலத்தின் நியூரான் (Neuron)களை ஒத்திருக்கிறது. மனித தலை உருவமுள்ள விளாம்பழம், சுண்டைக்காய், மூளைக்கு வலிமை சேர்க்கிறது. மூளையின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்தும் இன்னொரு கீரை, வல்லாரை. இந்த வல்லாரையின் தோற்றம் மூளையின் குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றம் போலவே நிறைய நரம்புகளுடன் காணப்படும். இப்படி இயற்கையிலேயே மிருந்த செலவில்லாத மூலிகை நிவாரணத்தை அடிப்படையாக கொண்டது நமது சித்த வைத்தியம்.

● இப்பொழுதெல்லாம் கொசுத் தொல்லையை நீக்குவதற்காக கடை நிறைய நவீன இரசாயனங்களும் 'மேட்டு'களும் நிறைய வந்திருக்கின்றன. இவை

கொசுக்களை மட்டும் விரட்டவில்லை. சுவாசிக்கிறவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் சேர்த்தே விரட்டிவிடுகிறது. எவ்வித தீங்கும் செலவில்லாததுமான முறை இதோ: துளசி இலைகள், அல்லது வேப்பிலைகள், நொச்சி இலைகள் வீட்டில் ஏதாவது ஒன்றிருந்தாலும் போதுமானது. கொஞ்சம் இலைகளை எடுத்து தணலில் போட்டால் வரும் புகை கொசுக்களையும் விரட்டும், நமக்கும் நல்லது.

● ஜலதோஷத்தினால் ஏற்படும் மூக்கடைப்பிற்கு இன்று நிறைய இன்ஹேலர்களும் மற்ற மருந்துகளும் வந்துவிட்டன. இவற்றின் விலையும் அதிகம். செலவில்லாத எளிய வழி இதோ: தேங்காய் ஓட்டின் மேல்புற நாரை (கைறு திரிக்க பயன்படுவது) விளக்கில் காண்பியுங்கள். எரிய ஆரம்பிக்கும் முன் அணைத்து விடுங்கள். வரும் புகையை நன்கு உள்ளுக்கு இழுங்கள். ஜலதோஷ மூக்கடைப்பு போயே போச்சு!

● ஜலதோஷத்தினால் மூச்சுவிட முடியாமல் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் இந்த எளிய வழியை செய்து பார்க்கலாம். விறலி மஞ்சள் துண்டு ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு முனையை நல்லெண்ணெயில் கொஞ்சம் நனைத்து, நனைத்த பாகத்தை விளக்கில் காண்பியுங்கள். கொஞ்சம் தீ பற்ற ஆரம்பித்தவுடன் அணைத்து விடுங்கள். எழும் புகையை நன்கு உள்ளுக்கு இழுங்கள். இரண்டே நிமிடத்தில் மூச்சுத் திணறலில் இருந்து விடுபட்டு சுகம் பெறுவீர்கள்.

□□□

அருகம்புல் எலுமிச்சை இயற்கை வைத்தியம்

மூலிகை வைத்தியர்

இராமதாஸர்

